Marie-France Muller • Nhuan Le Quang

Reflexoterapia facială Dien'Cham'

Colecție coordonată de
CĂTĂLINA MANOLACHE

NHUAN LE QUANG era încă în Vietnam când a descoperit existența terapiei faciale, inventată de profesorul Bui Quoc Chau. Această tehnică a stat la baza metodei de reflexoterapie facială Diem'Cham', creată de Nhuan Le Quang. Din 1987, autorul străbate în lung și în lat Franța și întreaga Europă pentru a face cunoscută la scară largă metoda Diem'Cham', căreia îi este, în același timp, promotor și unic profesor în Europa. Scopul său este răspândirea acestei tehnici, astfel încât un număr cât mai mare de persoane să poată profita de binefacerile sale. În prezent, Nhuan Le Quang locuiește în apropiere de Paris.

MARIE-FRANCE MULLER este doctor în psihologie și în naturopatie. De mulți ani, subiectul preocupărilor sale se răsfrânge exclusiv asupra dezvoltării personale și asupra sănătății. Marie-France Muller este autoarea a numeroase cărți de succes, cum ar fi: *Timide, moi? Plus jamais!*, *Croire en soi* și *Le chlorure de magnésium – un remède-miracle méconnu*.

MARIE-FRANCE MULLER
NHUAN LE QUANG

Reflexoterapia facială Dien'Cham'

Traducere de
IOANA BOGDAN

Curtea veche

BUCUREŞTI, 2007

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale
MULLER, MARIE-FRANCE
Reflexoterapia facială Dien'Cham' / Marie-France Muller, Nhuan le Quang
trad.: Ioana Bogdan
Bucureşti: Curtea Veche Publishing, 2007
ISBN: 978-973-669-235-2

I. Quang, Nhuan le
II. Bogdan, Ioana (trad.)

615.821:611.92

Coperta: GRIFFON AND SWANS PRODUCTIONS
www.griffon.ro
Credit fotografic: Dimitrije Paunovic

Desene interior: René Maurice Nault

MARIE-FRANCE MULLER, NHUAN LE QUANG
LE DIEN'CHAM'
Une étonnante méthode vietnamienne de réflexologie faciale

Copyright © 2000 Editions Jouvence
Tout droits réservés pour tous pays.
Editions Jouvence, S.A.
Chemin du Guillon 20
Case 143
CH-1233 Bernex
http://www.editions-jouvence.com
info@editions-jouvence.com

© Curtea Veche Publishing, 2005,
pentru prezenta versiune în limba română

ISBN: 978-973-669-235-2

ÎN LOC DE PREFAȚĂ

Întâlnirea mea cu Dien'Cham'

Să ne sustragem bolii... Să redobândim sănătatea care, un timp, ne-a ocolit... Să învățăm să o păstrăm, ca pe un dar prețios... Aceasta este cea mai mare dorință a noastră! Iată un lucru pe care-l cunoaștem dintotdeauna: natura este bogată în resurse care ne permit să regăsim sănătatea pierdută și să o păstrăm. Aici se află baza practicilor medicale ce recurg la remedii provenite din natură: plante, uleiuri esențiale etc.

Această căutare în mediul înconjurător face totuși ca, în cea mai mare a timpului, să ignorăm faptul că în noi înșine, în interiorul propriei noastre naturi, se regăsesc resurse nebănuite de sănătate, de echilibru și de confort. Așa cum planeta noastră ascunde încă multe regiuni neexplorate, uităm prea des că se află, în noi înșine, chiar mai multe resurse naturale.

Astfel, Dien'Cham' ne deschide noi uși. Grație acestei metode uimitoare de tratament, provenită din Vietnam, devine posibil să descoperim și să valorificăm o parte încă necunoscută a acestui enorm potențial de autovindecare și de autoreglare ascuns dintotdeauna în noi înșine.

Metoda este deja cunoscută în diverse țări, iar în Franța și în Europa studenții se adună, în număr din ce în ce mai mare, la zilele de formare organizate de Nhuan Le Quang. Există multe întruniri de acest fel, unde cei care doresc să învețe

această tehnică, considerată de multe ori „magică", trebuie să se înscrie pe liste lungi de așteptare.

Entuziasmul stârnit de Dien'Cham' este justificat: odată deprinsă, această metodă de tratament vă va permite să vă simțiți bine, fără a avea nevoie de medicamente și de aparatură, oriunde ați fi și în orice moment! Pentru a alina suferințele dumneavoastră și ale apropiaților dumneavoastră, nu veți folosi decât propriile degete sau, dacă este necesar, un stilou rotunjit la capăt, care vă vor ajuta să stimulați punctele reflexe din zona facială.

Nimic mai simplu, după cum observați! Cu atât mai mult cu cât rezultatul nu se lasă niciodată așteptat: o durere de cap se va risipi în câteva secunde, o durere de spate, de asemenea. De altfel, nu trebuie să mă credeți pe cuvânt: va fi de ajuns să încercați pentru a vă convinge singuri...

Într-adevăr, există puține metode care să poată oferi atât de multe avantaje și care, în același timp, să vă permită:

- să tratați o boală obișnuită fără să fie nevoie să recurgeți, în mod obligatoriu, la serviciile unui medic;
- să îndepărtați suferințele într-un mod simplu, eficient și rapid;
- să vă regăsiți sănătatea inducând efectul unui medicament... fără să-l luați;
- să dobândiți deprinderi care să vă ajute să preveniți bolile într-un mod simplu, în cel mai scurt timp și cu eforturi minime... și toate acestea gratuit!

Toate acestea vă sunt oferite de Dien'Cham', așa cum veți putea constata dumneavoastră înșivă.

Când l-am întâlnit prima dată pe Nhuan Le Quang, cu ocazia unui salon Santé-Nature desfășurat la Toulouse, am rămas oarecum sceptică ascultându-l cum îmi explica faptul că, „după două sau trei apăsări cu creionul" (sau stiloul), putea să îndepărteze orice durere, uneori definitiv. Fiind eu însămi reflexoterapeut, cunoșteam „minunile" pe care le pot realiza aceste tehnici; însă mi-ar fi fost greu să cred că ele ar putea fi obținute într-un mod atât de spectaculos.

Astfel, fiind interesată de aceste practici, i-am propus să facem o experiență și i-am încredințat chipul meu (nu prea aveam ce să pierd!). A început prin a mă întreba dacă sufeream de ceva, dacă mă durea ceva: nimic de acest fel. Totuși, căutând ceva de care să mă plâng, i-am vorbit despre o parestezie dezagreabilă la degetele mâinii drepte, provocată cu mai bine de douăzeci și șapte de ani în urmă de un accident în timpul unui masaj în regiunea cervicală: brațul drept rămăsese paralizat mai multe luni și doar reflexoterapia mă ajutase să-l pot folosi din nou, cu excepția acestei pierderi a sensibilității extremităților.

„Nici o problemă!", exclamă el spre surprinderea mea care eram oarecum sceptică. „Să încercăm totuși!" Înarmat cu un stilou obișnuit, începu să-mi palpeze fața cu extremitatea rotunjită, pe ici, pe colo, timp de aproximativ două minute. „Așadar, ce simțiți acum?", mă întrebă el, cu stiloul în așteptare, gata să reînceapă atacul. Spre stupoarea mea, a trebuit să admit că energia începuse să circule din nou prin degetele mele „moarte"; rămăsese lipsită de sensibilitate doar o zonă a indexului. Semnalându-i acest lucru, reîncepu să-mi fricționeze puternic anumite zone ale frunții, timp de zece secunde, apoi îmi adresă aceeași întrebare. **Totul revenise la normal** și îmi simțeam din nou degetele, ceea ce nu mi se mai întâmplase de douăzeci și șapte de ani!

Iată cum a luat naștere entuziasmul meu pentru această tehnică extraordinară, atât de simplu de aplicat încât oricine o poate învăța în câteva ore, mai ales că nu prezintă nici un fel de pericol în caz de eroare.

În prezent, ideea înlocuirii părților deteriorate ale corpului nostru cu altele, prelevate de la alte organisme umane (și, în curând, de la animale), devenită aproape comună, le dă savanților inconștienți posibilitatea, deja experimentată a înlocuirii oricărui organ, adică a întregului corp, din care s-ar păstra capul doar, sau mai exact creierul, care ar putea fi grefat pe un alt corp („prelevat" în ce fel, de la cine și în ce împrejurări?).

Clonarea animalelor s-a realizat deja, iar în curând se va realiza clonarea ființei umane, în care unii văd soluția la pro-

blemele de fertilitate pe care le cunoaşte lumea occidentală, supusă stressului şi poluată de hormonii folosiţi în exces în alimentaţie şi în diversele tratamente. Este probabil văzută şi ca o soluţie pentru lipsa numărului donatorilor de organe, fenomen ale cărui consecinţe grave ni le putem imagina cu uşurinţă

Toate acestea pentru că nu mai sunt luate în considerare legile simple ale sănătăţii şi ale însănătoşirii, pentru că omul, atins de o înspăimântătoare megalomanie la acest sfârşit de secol, se consideră dintr-o dată deasupra legilor naturale, pe care nu vrea decât să le supună, dacă nu să le nege pur şi simplu. Desigur, în această afacere sunt în joc mari interese economice, un studiu francez demonstrând acum câţiva ani că, din perspectiva guvernelor, o populaţie bolnavă este mai „rentabilă" decât una sănătoasă! Sunt, aşadar, prezentate anumite cercetări, anumite „piste care vor da rezultate în circa zece ani", în general sub formă de produse cu efecte adesea devastatoare, în timp ce altele sunt disimulate, recurgându-se deseori la forţă pentru a reduce la tăcere „descoperitorii" îndrăzneţi care şi-au permis să vindece fără girul oficial, cu mijloace puţin costisitoare, pe care, în naivitatea lor, le considerau un noroc pentru Franţa! Există, cu siguranţă, ţări unde lucrurile se petrec în alt mod. Dar nu suntem noi „excepţia franceză", fapt care ar trebui, se pare, să ne bucure?

În faţa tuturor acestor presiuni, a acestor descoperiri sinistre şi a torturilor pe care le implică ele asupra animalelor lipsite de apărare, precum şi, probabil, asupra fiinţelor umane care se revoltă împotriva acestor fenomene (care au avut loc în aproape întreaga lume şi care, fără îndoială, se vor reproduce într-un loc sau altul), în faţa acestor experienţe cutremurătoare (oare merită supravieţuirea noastră acest preţ?), confruntaţi cu o asemenea cruzime, este o mare uşurare să putem constata că există mijloace simple pentru a ne menţine sănătatea şi a o păstra atunci când este ameninţată, înainte ca degenerescenţa şi cronicitatea să se instaleze.

Dien'Cham' face parte dintre aceste tehnici noi (sau vechi, pe care, în sfârşit, le redescoperim), printre care ar obţi-

ne probabil premiul Palme d'Or pentru eficiență și simplitate. Domnul de La Palisse ar spune că, pentru a nu ne îmbolnăvi, e mai bine să prevenim. Acesta este adevăratul scop al practicii Dien'Cham'.

Așadar, de ce să așteptăm instalarea bolii pentru a învăța să ne tratăm? Datorită tehnicii Dien'Cham', fiecare persoană descoperă că e capabilă să prevină eventuale probleme și să calmeze tulburările deja existentte. Bineînțeles, Dien'Cham' nu înlocuiește medicina, ci o completează în mod armonios. Simplul studiu al bazelor acestei uimitoare tehnici vă va permite, în câteva ore, învățarea a circa șaizeci de puncte reflexe situate la nivelul feței, precum și modul în care pot fi stimulate în diverse cazuri.

Dacă răul este deja provocat, Dien'Cham' poate contribui în mare măsură la alinarea acestuia și chiar la vindecare. Exceptând accidentele, îmbolnăvirea gravă nu se poate produce decât dacă neglijăm semnele premergătoare ale problemei: boala nu este o fatalitate care se abate asupra noastră fără motiv. Dacă restabilim armonia internă încă de la primul semn de dezechilibru, boala, pur și simplu, nu se mai poate declanșa! Esențial este să știm cum să procedăm.

Acesta este și scopul acestei lucrări, pe care am dorit-o, înainte de toate, practică și clară. De la bun început, va depinde de dumneavoastră să continuați, chiar dacă nu credeți; încercați, urmați sfaturile pas cu pas... și observați rezultatele! Este chiar atât de simplu pe cât pare.

Așadar, luați-vă creioanele!

Marie-France Muller

Ce putem aștepta de la reflexoterapia facială?

După zece ani de practică în Franța și în Europa, prin demonstrații gratuite pe parcursul stagiilor mele și în saloanele de „medicină naturistă" care au loc în fiecare an la Paris (Marjolaine, Salon des Médecines Douces, Santé Autrement, Vivre et Travailler Autrement...), ca și în acelea care au loc în provincie (Toulouse, Lyon, Montpellier, Avignon...), dar și în Europa (Belgia, Elveția, Luxemburg, Germania), unde am avut ocazia să ajut cu două aplicări de creion mii de persoane suferind de tot felul de boli, spre marea uimire a tuturor, pot concluziona că, în cazurile obișnuite și mai ales când este vorba despre dureri, rezultatele nu sunt doar satisfăcătoare, ci, uneori, spectaculoase, ca să nu spunem magice, mai ales în ochii celor care suferă, uneori de ani de zile, după ce au încercat, fără succes, felurite metode.

Se pune întrebarea dacă această ameliorare este definitivă. Da, pentru anumite cazuri ușoare. Și chiar, uneori, pentru unele cazuri cronice, când stimularea câtorva puncte reflexe bine alese este suficientă pentru a produce o ameliorare totală. Pentru a exemplifica, să luăm cazul unei dureri lombare (cauzată de oboseală sau de o poziție neadecvată), cazul unei dureri în regiunea cervicală (datorată frigului, oboselii, șocurilor etc.), al unei dureri de cap (de asemenea legată de oboseală, de griji, de indigestie...), al unei răceli (ca urmare a frigului, a unei alergii...). În anumite cazuri cronice vor fi necesare câteva ședințe care se pot prelungi, uneori, de la o jumătate de oră la o oră, dar acest lucru se întâmplă rar.

Trebuie înțeles că avantajul acestei metode constă îndeosebi în faptul că puteți învăța să vă tratați singuri, în așa fel încât să continuați tratamentul acasă. De asemenea, trebuie luat în considerare faptul că există alți factori capabili să

acționeze asupra sănătății dumneavoastră: astfel, dacă nu acordați atenție alimentației, respirației, mediului înconjurător, poluării de tot felul, dacă vă lăsați măcinați de griji, dezechilibrați de emoții și dacă nu țineți seama de oboseală, fizică sau psihică, este normal ca durerea să revină, ca problemele să persiste, oricare ar fi tratamentul ales. Metoda-miracol care să vă pună la adăpost de boală, dacă nu țineți seama de acești factori, nu există.

Nimic nu vă împiedică să urmați, în paralel, un tratament alopatic, să consumați plante sau să vă îngrijiți cu ajutorul altor metode (acupunctură, Chi Kong, Reiki, magnetism...), dacă vi se pare necesar.

Marele avantaj pe care îl prezintă Dien'Cham' este acela că puteți să ameliorați în scurt timp orice fel de durere, oricând și oriunde, folosind ca instrument propriile degete sau capătul rotunjit al unui stilou, fie că vă aplicați dumneavoastră înșivă această terapie, fie că o aplicați unei alte persoane. În acest fel, veți împiedica instalarea sau agravarea durerii, ceea ce ar face ca boala să fie mai greu de tratat și devenind astfel dependenți de medici și de medicamente! Să tăiem deci răul din rădăcină și să scăpăm de el cât mai repede.

Ce poate ameliora Dien'Cham'?

Nu se pune aici problema de a stabili o listă a tuturor posibilităților, ci pur și simplu de a vă face o idee asupra a ceea ce vă puteți aștepta de la această metodă:

- **probleme ale spatelui, ale articulațiilor, ale mușchilor**: dureri lombare, cervicale, de umeri, de genunchi, ale coloanei vertebrale, ale brațelor, picioarelor, mâinilor, degetelor, labelor picioarelor, gleznelor, artroză, reumatism, poliartrită, entorse, sciatică, lumbago etc.;
- **probleme sexuale și genitale, tulburări hormonale**: probleme de menstruație (dureroasă, abundență, insuficientă), amenoree, scurgeri albe, vaginită, prostată, sterilitate, contracepție, impotență, frigiditate, ejaculare precoce, menopauză, premenopauză, bufe-

uri, uscăciune vaginală, ptoză a uterului, fibrom, chist ovarian, mastoză, alăptare, hipo- sau hipertiroidie etc.;
- **probleme dermatologice**: diverse inflamații, acnee, prurit, eczemă, psoriazis, arsuri, Zona Zoster, urticarie etc.;
- **tulburări digestive, de asimilare și eliminare**: colită, gastrită, diabet, constipație, diaree, hepatită, calculi biliari și renali, retenția apei, obezitate, celulită, migrene...
- **tulburări ale sistemului nervos**: depresie, insomnie, anxietate, irascibilitate, copil nervos sau hiperactiv, apatie, oboseală cronică, dureri de cap, rău de mașină etc.;
- **tulburări circulatorii**: circulație proastă, varice, hipo- sau hipertensiune, amețeli, diverse indispoziții etc.;
- **tulburări respiratorii**: bronșită, astm, sinuzită, guturai...
- **câteva cazuri speciale și cronice**: Parkinson, anumite tumori, hemiplegie, paralizie, parestezii...
- **altele**: vedere slabă, scăderea auzului, alergii...

În toate cazurile enumerate, rezultatele sunt, în general, excelente, ca și în ameliorarea durerilor și a diverselor inflamații, mai ales când problema este de dată recentă, când pacientul are încă suficiente rezerve de energie.

În cazul unei boli cronice, este posibil ca simptomele să reapară imediat, pentru simplul fapt că pacientul oprește tratamentul. În ceea ce privește situațiile grave sau bolile psihosomatice, rezultatele sunt sumare și necesită un tratament pe termen lung, combinat cu alte metode terapeutice.

De asemenea, am putut constata rezultate bune în câteva cazuri de cancer incipient; chiar și în această situație, metoda poate ajuta bolnavul să suporte mai bine efectele secundare ale chimioterapiei, înlăturând oboseala, reducând durerea, calmând angoasele prin relaxare și prin asigurarea unei bune circulații a energiei. Într-adevăr, efectele secundare și oboseala generală cauzate de chimioterapie sunt de așa natură încât, deseori, bolnavul nu mai are voința de a reacționa; considerându-se condam-

nat, el se lasă în voia celei mai negre disperări. Dacă, în schimb, i se creează acestei persoane o stare mai bună, începându-se prin a se elimina binecunoscutele efecte secundare ale tratamentului, se poate ca speranța să îi renască și să-l facă să reacționeze, să-și construiască gândurile pozitive, să se hotărască, în sfârșit, să iasă din această situație utilizând, paralel cu tratamentul, mijloace naturale. Și astfel poate spera orice!

În fapt, bolnavii grav nu au decât de câștigat din această combinație de terapii.

De ce numele de Dien'Cham' sau reflexoterapie facială?

Această metodă, bazată pe descoperirea profesorului Bui Quoc Chau, din Vietnam, este cunoscută acolo sub numele de Facytherapy (Facio-diagnostic and Cybernetic Therapy). Găsind această denumire prea lungă, prea complicată, prea științifică și necesitând de fiecare dată o explicație stufoasă pentru a permite înțelegerea ei, am preferat să aleg o altă denumire, capabilă să exprime, în același timp, originea specific vietnameză și reflexoterapia ca metodă binecunoscută occidentalilor. I-am dat, așadar, numele vietnamez Dien'Cham', însemnând „reflexoterapie facială", care face trimitere la caracterul metodei (reflexologie) și la localizarea corporală, bine definită, care este zona facială.

Deși termenul Dien'Cham' înseamnă mai degrabă „acupunctură facială" (Dien = față și Cham = acupunctură), am preferat să evit acest ultim termen; cuvântul acupunctură poate crea, într-adevăr, mai ales în Occident, confuzia acupunctură = ace = doctor = SIDA = practici medicale chinezești etc., prea mulți factori de natură să descurajeze oamenii. Reflexoterapia, în schimb, și-a cucerit deja un titlu de noblețe și, în plus, sunt binecunoscute auriculoterapia, iridologia, reflexoterapia labei piciorului (care poate fi utilizată de oricine), reflexoterapia endonazală etc.

Aceste precizări au fost, cu siguranță, necesare; acum însă trebuie să ne apucăm împreună de treabă!

Nhuan Le Quang

Capitolul 1

ORIGINILE TEHNICII DIEN'CHAM'

Bazele acestei tehnici uimitoare au văzut lumina zilei în 1980, în Vietnam, în oraşul Ho Chi Min (vechiul Saigon), datorită muncii profesorului Bui Quoc Chau şi a unei întregi echipe de medici, cercetători şi specialişti în acupunctură. Lucrând într-un spital, Bui Quoc Chau a reuşit să stârnească interesul în ceea ce priveşte reflexoterapia. El a avut, de asemenea, ideea de a studia eventualele corespondenţe dintre zona facială şi corp. Într-adevăr, date fiind principiile reflexoterapiei, dacă fiecare parte a corpului poate reflecta şi comunica cu ansamblul organismului, de ce acest lucru nu s-ar confirma şi la nivelul feţei, aşa cum se întâmplă în cazul tălpii, al urechii, al mâinilor sau al altor părţi ale corpului? Acest lucru a devenit principiul de bază al tehnicii în discuţie.

Dien'Cham', Yi-King şi principiul analogiei

Yi-King, cunoscută mai ales în Occident ca metodă divinatorie, nu se limitează, desigur, la această definiţie, mai degrabă sumară. Există chiar o practică medicală foarte serioasă bazată pe studiul acesteia. Unele dintre aspectele sale sunt axate pe principiul corespondenţei. Ca să luăm un exemplu din muzică, se ştie că sunetele de aceeaşi tonalitate îşi corespund: dacă producem o anumită notă pe un instrument, un altul, plasat în apropiere, poate intra în rezonanţă şi poate reda frecvenţa aceleiaşi note.

Formulând corolarul acestui principiu, profesorul Bui Quoc Chau își spune, așadar, că ar fi logic ca tot ce există în natură să se supună acestei legi. Acesta era, de altfel, unul dintre principiile Kybalionului, această „biblie" a filozofiei ermetice, atribuită marelui Hermes, el însuși exprimându-l în următorii termeni: „Totul, în natură, se află într-o corespondență". De aceea, în medicina chineză, de îndată ce există o problemă la nivelul corpului, se consumă plante, minerale care prezintă analogii cu trupul sau cu organul în cauză. Deși acest lucru deranjează puțin spiritele noastre occidentale, împietrite în cartezianism, trebuie neîndoielnic să recunoaștem că acest lucru pare să funcționeze mai degrabă bine!

Prin urmare, regulile reflexoterapiei nu se datorează numai hazardului. Sprijinindu-se la început pe această ipoteză provenind din Yi-King și din principiul analogiei, conform căruia **lucrurile cu aceeași formă prezintă anumite corespondențe**, Bui Quoc Chau își propune să considere chipul uman sub acest unghi nou. „Având în vedere că nasul, prin arcuirea lui, amintește de aceea a coloanei vertebrale, trebuie să existe o corespondență și posibilitatea tratării!", și-a spus el la un moment dat. Așadar, profită de examinarea unui pacient suferind de dureri de spate pentru a parcurge cu vârful unui ac curbura nasului acestuia; găsind un punct foarte dureros, înfige imediat acul... și durerea de spate dispare imediat! Repetă experiența de mai multe ori: de fiecare dată, rezultatele sunt excelente.

Aceste începuturi promițătoare îl determină, bineînțeles, să continue. Își spune că dacă cele două curburi, a nasului și a coloanei vertebrale, își corespund, nările, care seamănă cu fesele, ar trebui, de asemenea, să le corespundă acestora. Picioarele, așadar, ar fi reprezentate prin cele două laturi ale nărilor, de-a lungul șanțului nasogenian, iar sprâncenele ar reprezenta umerii și brațele. În acest fel a descoperit prima proiectare a corpului la nivelul feței (vezi figura 1, p.34).

De la budism la medicina modernă

Ca urmare a studiilor sale, el va desena până la douăzeci și două de sisteme de proiecție a corpului la nivelul feței și va descoperi peste cinci sute de puncte-reflexe. (Remarcați faptul că în acupunctură nu sunt inventariate mai mult de circa treizeci).

Astfel a pus la punct, împreună cu echipa sa, o nouă reflexoterapie, mai complexă și mai eficientă decât acupunctura. Acestei metode i-a dat numele de **facytherapie,** care rezumă doi termeni deseori folosiți de el și de discipolii săi: Facio-diagnostic și Cybernetic Therapy.

Facio-diagnostic înseamnă „diagnostic facial": determinarea punctelor dureroase, dar și a celor așa-numite „mute" (fiind lipsite de sensibilitate), care permit stabilirea unui diagnostic.

În ceea ce privește cibernetica, este vorba despre acea știință modernă, extrem de complexă, în care se îmbină mecanica și electronica. De ce, în acest caz, se ajunge la a se discuta despre terapie cibernetică? Pentru că, pur și simplu, profesorul Bui Quoc Chau consideră fața ca un tablou de comandă sau o tastatură de calculator: este suficient să apeși un buton ca să obții un răspuns de la distanță din partea unui organ, reglarea unei funcții organice sau atenuarea unei dureri!

Există un singur inconvenient important, și anume faptul că terapia facială este o metodă atât de complexă încât nu pot spera să o utilizeze decât specialiștii care au studiat-o pe parcursul mai multor ani. Ea se bazează, e adevărat, pe medicina orientală (în special pe acupunctură) și pe cea occidentală (mai ales pe ramurile anatomiei, fiziopatologiei și ale neurologiei), dar include și alte domenii, precum chimia, fizica, geometria, cibernetica, corpul-energie și chiar filozofia și cultura orientale, inspirându-se pentru principiile de bază atât din Budism, cât și din Zen, Taoism, Confucianism și din Yi-King, incluzând aici tradiția populară vietnameză: medicina populară, desigur, dar, în același timp, limbă, dictoane, folclor și alte manifestări ale învățăturilor acestei străvechi civilizații. Ansamblul acestor cunoștințe a servit astfel ca punct de plecare în elaborarea unor reguli ca principiul corespondenței, principiul similitudinii,

principiul simetriei: al aceluia numit „al punctului mut" şi al efectului invers. Iată de ce unui occidental îi este greu să înţeleagă în ce fel s-a născut terapia facială, dacă nu reuşeşte să se pătrundă de spiritul acestor mari tradiţii.

Putem defini totuşi facioterapia ca fiind o formă de sinteză între reflexoterapie, masaj şi acupunctură.

Pe această teorie de bază s-a sprijinit apoi Nhuan Le Quang pentru a pune la punct propria sa metodă, Dien'Cham'.

Nhuan Le Quang: un destin uimitor

Totul a început, pentru el, într-un mod ciudat. Pe când trăia încă în Vietnam, acum circa douăzeci de ani, un medium i-a prezis că, într-o zi, va îngriji oameni şi că, în plus, va călători mult prin lume, că va deveni celebru şi că „va lansa" o metodă diferită de tot ce se cunoştea până atunci. Această prezicere ciudată l-a uimit pe Nhuan Le Quang, mai degrabă sceptic: pe atunci era arhitect şi trăia într-o ţară comunistă, în sudul Vietnamului, ceea ce nu prevestea nimic bun în legătură cu o asemenea posibilitate. Să adăugăm faptul că, în plus, suferea de un astm cronic, care îi provoca atâta suferinţă încât această previziune i se părea complet absurdă. „Dar, cum spune el însuşi, eram pesimist în acea perioadă. Şi, fiindu-mi scris să încep acest lucru, am învăţat singur. Am descoperit, prin experienţele pe care le-am făcut, două tehnici atât de simple, încât trebuie să vezi ca să crezi. Am continuat şi, credeţi sau nu, funcţionează, şi asta este esenţial."

O bună parte din familia sa emigrase în Franţa în 1975, ca urmare a „evenimentelor comuniste". Spre marele său regret, el se resemnase să rămână în Vietnam din cauza unor circumstanţe familiale care îi îngreunau, la vremea aceea, plecarea. Totuşi, tocmai respectivelor împrejurări, în aparenţă defavorabile, le-a datorat ocazia de a lua cunoştinţă de această metodă! După chiar spusele sale: „A meritat să petrec unsprezece ani într-o ţară comunistă!"

Astm și terapie facială

În 1985, auzind de terapia facială, s-a gândit să încerce să scape de astmul care-l chinuia. S-a îndreptat, așadar, către centrul unde se practica această metodă, condus de profesorul Bui Quoc Chau. În acea perioadă se foloseau ace de acupunctură pentru a trata zonele-reflexe ale feței, ceea ce era departe de a fi plăcut! Totuși a făcut această experiență, spunându-și că, dacă asta îl putea ajuta, era tot ce își putea dori.

I s-au înfipt așadar ace la nivelul feței, ceea ce a avut imediat un efect surprinzător: spre uimirea lui, răceala incipientă (care degenera, de obicei, foarte repede într-o criză de astm) dispăru într-o clipă, nasul nu-i mai curse deloc și, când părăsi centrul, putu să constate că nu mai era nici urmă de răceală!

Metoda i s-a părut extraordinară și chiar în aceeași zi și-a procurat ace de acupunctură și o lucrare amănunțită privind această tehnică: voia să fie capabil să se îngrijească singur, imediat ce ar fi fost nevoie, fără să fie obligat să aștepte o întâlnire.

Trebuie spus că la început nu a înțeles prea multe, metoda fiind extrem de complexă: principiile Yin și Yang, cele cinci elemente și multiplele principii de bază ale terapiei faciale părându-i un adevărat labirint în care se putea pierde, fără speranța de a se mai regăsi vreodată. Totuși, cu timpul și cu multă răbdare, a reușit, în tot acest labirint, să pună în evidență punctele care, după opinia sa, erau în cea mai strânsă corespondență. Cum guturaiul, precursor al astmului, a reapărut câteva săptămâni mai târziu, și-a spus că nu ar avea nimic de pierdut dacă ar încerca tratamentul. Reperând punctele guturaiului, s-a așezat în fața unei oglinzi și și-a înfipt acele în față. Răceala a cedat imediat!

În fața unui asemenea rezultat, s-a hotărât să facă orice pentru a înțelege cât mai bine această metodă uimitoare, sperând ca în acest fel să obțină mijloacele de a-și îngriji familia și pe sine, având în vedere că, în sfârșit, își propunea să părăsească Vietnamul. Ca întotdeauna în astfel de cazuri, tocmai apropiații săi i-au servit drept cobai!

O metodă simplificată

Hotărându-se, în sfârşit, să se alăture celorlalţi membri ai familiei, a sosit în Franţa în 1986. Aici destinul i-a dat un ultim bobârnac. După ce vreme de câteva luni şi-a căutat în zadar un loc de muncă, şi-a dat seama că dispunea de această metodă extraordinară pentru a trata uşor şi în afara oricărui pericol. Astfel, având la îndemână doar acea carte, se hotărî să îşi extindă aria de experimentare şi să insiste asupra studiului, început deja, de câtva timp, de unul singur. Acest lucru i-a luat multă vreme, evident, dată fiind complexitatea bazelor a ceea ce trebuia să devină, ulterior, Dien'Cham'.

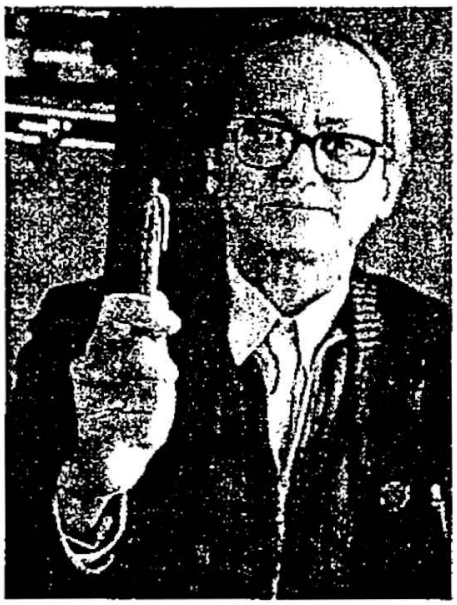
Vrem totuşi să vă liniştim: nu va trebui ca dumneavoastră să pătrundeţi aceste noţiuni complicate de Yin şi de Yang, de Yi-King şi altele, pentru a putea folosi metoda cu succes, nu va trebui nici măcar să cunoaşteţi meridianele! Ceea ce, pentru spiritele noastre occidentale, reprezintă un avantaj deosebit...

Dacă în Vietnam se foloseşte în special un vârf de oţel pentru a înlocui acele, nu poate fi vorba de acelaşi lucru în Franţa, şi nici, de altfel, în celelalte ţări occidentale: pacienţii refuză, în general, acest tip de tratament la nivelul feţei, pentru că este dureros şi cei mai mulţi oameni suportă cu greu acest lucru. Pornind de la această constatare, Nhun Le Quang a reflectat la problema respectivă, descoperind tehnici mult mai simple, confortabile, uşor de aplicat şi ale căror rezultate nu sunt cu nimic mai prejos faţă de acelea ale stimulării cu ace sau cu un vârf de oţel.

Material: un simplu stilou

Astfel a descoperit că, folosind un simplu stilou, se puteau obţine rezultate foarte bune cu minimum de efort. Dat fiind că legislaţia franceză interzice celor care nu sunt medici folosirea în scop terapeutic a acelor, această nouă tehnică alină, într-adevăr, suferinţele fără pericol pentru pacient şi fără riscuri pentru practician.

Ca urmare, el a fost invitat din ce în ce mai des să ţină conferinţe şi să facă demonstraţii privind felul de a proceda, mai



Nhuan Le Quang și instrumentul său favorit

ales în cursul saloanelor consacrate practicilor medicale alternative. Prima oară când a fost invitat la un astfel de eveniment, știrea rezultatelor obținute s-a răspândit cu repeziciune în audiență, ceea ce l-a determinat să aplice în mod benevol metoda sa Dien'Cham' câtorva sute de persoane. Trebuie spus că o ședință medie nu durează mai mult de... două sau trei minute! Cu cât practica mai mult, cu atât lucrurile deveneau mai evidente; cu atât mai mult își dădea el însuși seama că rezultatele puteau fi obținute prin mijloace foarte simple, puține, întrucât nu implică un echipament special și limitându-se la cunoașterea câtorva puncte. A reușit astfel să simplifice metoda în mod considerabil, reducând-o la circa șaizeci de puncte de bază pe care a învățat cum să le stimuleze grație unei tehnici cel puțin originale, dar foarte eficace.

Nhuan Le Quang s-a hotărât atunci să predea această nouă reflexoterapie conform metodei simple pe care tocmai o perfecționase. Dat fiind că tehnica denumită terapie facială nu reprezenta pentru el nimic deosebit și nu mai corespundea noii structuri, a decis să dea metodei sale un nume mai sugestiv – „reflexoterapie facială" .

Astfel a luat naștere Dien'Cham' sau, în traducere din vietnameză, acupunctura facială, tehnică limitată la circa șaizeci de puncte-reflexe pe chip, reperate și numerotate într-o grilă fictivă.

Din 1987, Nhuan Le Quang străbate în lung și în lat Franța și Europa pentru a face cunoscută la scară largă metoda Dien'Cham', căreia îi este, în același timp, promotor și unic profesor în Europa. Scopul său: răspândirea cât mai largă a acestei tehnici, astfel încât un număr cât mai mare de persoane să poată profita de binefacerile sale.

Capitolul 2

PRACTICA REFLEXOTERAPIEI FACIALE

Această metodă constă în a stimula punctele reflexe ale feței, principalul instrument fiind capătul rotunjit al unui stilou! Durerile dispar ca prin minune, cât ai clipi din ochi. Simplu, eficace, spectaculos.

Bazele metodei Dien'Cham'

Pentru a înțelege mai bine această metodă, ciudată în aparență, trebuie să insistăm un pic asupra principiilor care au stat la baza elaborării ei, menționate pe scurt în capitolul precedent.

Acupunctură și terapie facială

Legăturile cu acupunctura erau evidente, mai ales în perioada de început a terapiei faciale: folosirea acelor, a moxelor[1], în plus față de instrumentele specifice, cum ar fi diverse rulete, ciocănelul din cauciuc, „floarea de prun" etc. Totuși, terapia facială s-a detașat curând de acupunctură, folosind tehnici proprii, cu totul diferite: astfel, moxele utilizate sunt mult mai mici decât cele tradiționale.

Cât despre puncte, terapia facială folosește peste cinci sute, față de treizeci ale acupuncturii! Există printre aceste puncte unele care se regăsesc în ambele sisteme.

Pe de altă parte, fiecare punct-reflex al feței corespunde unuia sau mai multor puncte de acupunctură ale unui meridian

[1] Bețișor sau con de pelin, utilizat în acupunctură.

anume (astfel, punctele 50 şi 233 corespund meridianului ficatului etc.), conform unor reguli bine stabilite.

Reflexologie şi terapie facială

Cu siguranţă aţi auzit vorbindu-se despre reflexologie şi tehnicile specifice; există deja numeroase metode de tratament şi de diagnosticare bazate pe reflexologie: iridologie, reflexoterapia tălpii, endonazală, vertebrală, acupunctură facială din medicina chinezească etc.

Subliniem faptul că aceste reflexoterapii nu au o legătură strânsă cu terapia facială şi cu punctul său de pornire, filozofia orientală.

O practică medicală izvorâtă din tradiţii străvechi

Celor mai mulţi li se pare ciudat, în vremurile noastre, să acorde interes acestor idei „paseiste", specifice practicilor medicale tradiţionale. Gândiţi-vă totuşi că strămoşii noştri au supravieţuit fără ştiinţa medicală modernă, făcând posibilă existenţa noastră (a autorilor acestei cărţi şi a dumneavoastră, a cititorilor), aici şi acum; acest lucru se datorează cunoştinţelor pe care le posedau şi care le-au permis nu numai să supravieţuiască în condiţii uneori foarte grele, ci şi să evolueze şi să transmită o experienţă milenară.

Să tratăm cu uşurinţă aceste lucruri şi să le luăm în râs nu ar fi decât încă una din aberaţiile lumii moderne, atât de mândră de propria ştiinţă şi care acordă o importanţă exagerată unui mental care neagă orice alt fel de capacitate. Se pare totuşi că suntem îndeajuns de lucizi pentru a ne dori să ne însuşim valoroasele cunoştinţe ce ne-au fost transmise de-a lungul mileniilor... Un exemplu reuşit în acest sens ne este oferit de profesorul Bui Quoc Chau!

Principii de bază

Există câteva idei principale de la care a pornit elaborarea acestei metode. Nu vom insista prea mult asupra lor, pentru a

nu ne rătăci în hățișuri teoretice; vom încerca să înțelegem și să reținem felul în care se aplică aceste idei.

Principiul corespondenței formelor

Cele mai multe diagrame ale feței au fost create pornind de la acest principiu. Bui Quoc Chau precizează că la baza acestui principiu se află proverbul „cine se aseamănă se adună", amintit în Yi-King. Cu alte cuvinte, „lucrurile care au aceeași formă se aseamănă și își corespund". Am arătat deja cum a fost stabilită analogia între curbura nasului, de pildă, și coloana vertebrală, între forma nărilor și cea a feselor etc.

Mai târziu, principiul **corespondenței formelor** va fi dezvoltat într-un Principiu de Corespondență, al aplicațiilor mai generale în numeroase domenii (revenim astfel la filozofia noastră ermetică!). De aici, principiul **corespondenței de natură**, conform căruia constatăm că lucrurile de aceeași natură se asociază cu ușurință. De exemplu, punctele 8 și 106, de aceeași natură, pot fi asociate cu folos. Totuși, aceste noțiuni complexe nu vă sunt foarte utile în practica obișnuită, care este de fapt scopul acestei cărți. Prin urmare, le vom lăsa pe seama specialiștilor.

Principiul corespondenței de natură

Să luăm un exemplu care ilustrează acest principiu în mod concret: **gâtul** leagă corpul de cap. La fel, **încheietura mâinii** leagă palma de antebraț, iar **glezna** leagă laba piciorului de gambă. În limba vietnameză, aceste părți ale corpului care fac legătura între alte două părți sunt desemnate prin același termen: „cô". Astfel, gâtul este **caï cô,** încheietura mâinii este **cô tay**, iar glezna este **cô chân**. Conform acestui principiu al corespondenței, considerăm, de exemplu, rădăcina nasului (aflată între sprâncene și ochi) ca fiind de aceeași natură (cô), pentru că leagă nasul de frunte. Desigur, destindem zona cervicală și tratăm durerile de gât stimulând rădăcina nasului, care le reflectă, dar putem obține același rezultat masând încheieturile și gleznele!

Principiul omogenității

Acest principiu stabilește o legătură între părțile afectate ale corpului, funcțiile lor și manifestarea acestora la nivelul feței sub formă de puncte numite „moi", adică lipsite de fermitate, ceea ce se poate constata ușor prin palpare sau chiar vizual. Numărul acestor puncte reflexe „moi" și gradul lor de moliciune este, de asemenea, un indicator al gravității bolii sau al dezechilibrului.

Principiul simetriei

Conform acestui principiu, partea dreaptă a corpului se reflectă pe jumătatea dreaptă a feței și, respectiv, partea stângă a corpului se reflectă pe jumătatea stângă a feței.

Există o excepție de la această regulă, privind punctele situate pe frunte, dintre care unele corespund jumătății opuse. Este cazul schemei de corespondență frunte-organe interne.

Principiul intercorelării

Fiecare parte din univers se află într-o relație de interdependență cu celelalte, lucru valabil și la nivelul corpului omenesc. Suferiți de migrenă? Trebuie să verificați în ce stare sunt ficatul și vezica biliară. Vă doare gâtul des? Verificați starea intestinelor etc.

Acest principiu al intercorelării puncte – organe – funcții – zone-reflexe – părți ale corpului guvernează în întregime reflexoterapia.

Cu atât mai mult în domeniul reflexoterapiei faciale, având în vedere privilegiul feței, în raport cu restul corpului, de a fi situată cel mai aproape de creier, fiind astfel intens vascularizată și inervată. De aceea, fața poate exprima toată gama de sentimente, lucru de care nici o altă parte a corpului nu e capabilă. Cât despre gât, el realizează legătura dintre cap și corp. Totul se regăsește concentrat în această „punte" obligatorie pentru circulația sanguină și influxul nervos. De asemenea, acesta este punctul de convergență sau de pornire al meridianelor, în special al acelora Yang.

Așadar, nu este surprinzător faptul că în acest loc se regăsește o asemenea densitate de zone și de puncte-reflexe, ex-

trem de sensibile la semnalele lansate de diversele organe și părți ale corpului. Răspunsul lor la stimulare este rapid transmis părților afectate ale corpului, și tocmai în aceasta constă eficacitatea metodei.

Principiul efectului invers

În funcție de tipul bolii, stimularea fiecărui punct de acupunctură presupune o durată, frecvență și intensitate bine definite. Dacă nu se ține seama de acest lucru și stimularea va fi insuficientă, nu se vor obține rezultatele dorite.

Dacă, dimpotrivă, stimularea va fi prea intensă, prea îndelungată (adică mult peste cât ar fi necesar), nu se va obține nici un rezultat sau, mai rău, se va ajunge la efectul invers, și situația se va înrăutăți.

Există o regulă simplă pentru a evita acest lucru: punctele nedureroase nu trebuie stimulate decât ușor și rapid, iar zonele sau punctele care și-au pierdut sensibilitatea nu mai trebuie stimulate. Însă este puțin probabil să vă confruntați cu această problemă, dat fiind că ședințele pe care vi le propunem sunt, în general, de scurtă durată.

Principiul punctului nedureros

Această teorie a permis determinarea precisă a punctelor feței, fiind inspirată la rândul ei de o axiomă din tezaurul Yi-King, conform căreia „Yin este în Yang, Yang este în Yin".

Extrapolarea în termeni de acupunctură facială a dus la constatarea că „în zona în care se află un punct dureros trebuie să existe și un punct nedureros". Experiența clinică, repetată în multiple rânduri și de numeroși terapeuți, a demonstrat veridicitatea acestei formule prin rezultate concludente. Astfel a fost determinat punctul 1 (pe curbura nasului), primul dintr-o serie de peste cinci sute. (De observat faptul că numerotarea punctelor este conformă ordinii în care acestea au fost puse în evidență, fără alte implicații.)

Acest principiu a stat la baza determinării altor puncte și zone de corespondență ale corpului pe față. Iată cum descrie profesorul Bui Quoc Chau acest lucru: „Aceste principii au fost

ca o baghetă magică sau ca o cheie miraculoasă care m-a ajutat să deschid poarta secretă către misterele corpului omenesc".

Există şi alte principii, precum principiul triunghiului sau cel atât de poetic numit „apa se potriveşte cu râul" etc.

Terapia facială nu se prezintă aşadar ca un simplu produs al practicilor medicale, ci mai degrabă ca o sinteză a mai multor discipline: „Copil spiritual al civilizaţiei vietnameze, cu trăsăturile sale de sinteză, de eclectism şi de cumpătare"... (Bui Quoc Chau).

Faţa, oglinda corpului

Fiecare dintre părţile corpului reprezintă un microcosmos al acestuia, după cum însăşi fiinţa umană este un microcosmos al Universului: aceasta este concepţia holistică. Chipul, ca parte din noi înşine, ne reprezintă în întregime. Tot ceea ce suntem se reflectă pe chipul nostru, mai ales stările fiziologice, psihologice şi patologice. De aici acest efect-oglindă care stă la baza oricărei reflexoterapii, prin folosirea relaţiei subtile dintre organ şi zona sa de corespondenţă, în cazul nostru un punct de pe faţă.

Principiul metodei Dien'Cham' constă aşadar în stimularea acestor zone-reflexe, care sunt uşor de reperat. Prin acest procedeu, energia este activată şi începe să circule, ceea ce permite organelor să-şi regăsească vitalitatea şi buna funcţionare fără nici un pericol şi pe căi naturale.

Curativă şi totodată preventivă, această metodă întreţine sănătatea dinamizând funcţiile esenţiale ale corpului. Ea întăreşte sistemul imunitar, ceea ce face posibilă vindecarea prin mijloacele proprii ale organismului. Ca beneficiu secundar, deloc neglijabil, această stimulare practicată în mod regulat destinde faţa şi îmbunătăţeşte circulaţia locală, ceea duce la înlăturarea ridurilor şi la redarea unui aspect tânăr feţei: un adevărat lifting natural!

Să subliniem şi aspectul practic al acestei terapii, care poate fi extrem de utilă atât dumneavoastră şi apropiaţilor, cât şi persoanelor care se simt rău pe stradă sau la locul de muncă, în caz de accident; le puteţi acorda primul ajutor în aşteptarea ambulanţei.

Dacă sunteţi deja terapeut, Dien'Cham' vă poate fi de mare folos, deoarece vă puteţi ocupa şi mai bine de pacientul dumneavoastră. Imaginaţi-vă că acesta, frânt de durere din cauza unui lumbago, va putea părăsi cabinetul dumneavoastră... drept; şi aceasta doar în urma câtorva apăsări cu creionul sau cu ruleta dinţată specială!

Precizăm faptul că Dien'Cham' nu poate, bineînţeles, să înlocuiască îngrijirile medicale clasice atunci când este vorba de traumatisme grave sau dacă durerea persistă şi după stimulare. În schimb, folosită împreună cu aceste tratamente clasice, Dien'Cham' poate activa efectul lor şi contribui semnificativ la însănătoşirea dumneavoastră, susţinând sistemul imunitar şi căile eliminatorii pentru a combate toxicitatea medicamentelor ingerate. Aşadar, vorbim despre o terapie complementară opţională, care poate fi combinată cu orice tip de tratament.

Marea atracţie a acestei metode constă în prevenirea şi îndepărtarea unei părţi însemnate din indispoziţiile care vă otrăvesc existenţa, împotriva cărora medicina tradiţională nu poate lupta decât cu medicamente din ce în ce mai puternice şi mai toxice.

Rezultate spectaculoase

Practic, orice fel de durere, recentă sau cronică, poate fi îndepărtată imediat prin câteva apăsări de creion! Pare incredibil, dar este adevărat. O migrenă dispare ca prin minune; la fel, o durere de spate, o criză de astm sau o răceală incipientă pot fi stopate încă de la început. Iar dacă nu suferim de ceva anume, această tehnică ne ajută să atingem nivelul optim de energie şi/sau să ne relaxăm.

Aveţi insomnii? Câteva apăsări de stilou într-o anumită zonă vă vor ajuta să dormiţi ca un prunc!

O metodă care poate fi folosită în orice împrejurare

Dispunând de numai treizeci de puncte de bază, oricine poate învăţa să se trateze într-un mod foarte simplu. Dat fiind faptul că faţa este o zonă de operare accesibilă, vom putea stimula cu

ușurință orice punct, indiferent de împrejurare. Este suficient să ne creăm reflexul de a folosi metoda atunci când resimțim o durere sau un simptom oarecare și rezultatele stimulării se vor face imediat simțite. Acest lucru este, într-adevăr, la îndemâna oricui. Astfel, mi s-a întâmplat într-o zi să-mi răsucesc glezna pentru că mergeam prea repede pe asfaltul umed, și atunci am avut reflexul de a stimula cu articulația degetului mare zona corespondentă de pe față: nu numai că durerea a dispărut imediat, dar chiar am putut să alerg!

Aplicabilă și în cazul bolilor grave!

Această metodă nu este periculoasă. Stimularea nu se realizează decât cu ajutorul creionului sau al degetelor; nu se folosesc niciodată ace.

Să nu credeți că, din pricina acestor mijloace modeste și a aspectului său inofensiv, metoda nu poate fi folosită decât în cazul durerilor minore: nimic mai fals. Este posibil și chiar recomandat să tratăm în acest fel bolile grave, firește, în completarea tratamentelor clasice. Există o condiție, și anume aceea ca bolnavul (sau cineva din anturajul său) să poată prelua apoi controlul, pentru a nu deveni dependent de terapeut.

Într-adevăr, este indicat și chiar necesar ca bolnavul să primească, la început, îngrijirile unui terapeut competent; mai apoi însă este mult mai bine ca el să învețe cum să se trateze singur. În acest fel, bolnavul își va putea aplica tratamentul ori de câte ori va fi necesar: în unele cazuri, de mai multe ori pe zi. Stimularea punctelor destinde sistemul nervos, dă un nou impuls energiilor și activează toate funcțiile corpului, astfel încât acesta se poate vindeca fără ajutor din afară. Numai efectuarea cu regularitate a acestor ședințe poate duce la obținerea unor asemenea rezultate.

Diagnosticare și Dien'Cham'

Ca regulă generală, consultarea unui pacient de către un doctor sau terapeut presupune stabilirea unui diagnostic, apoi recomandarea unui tratament. Același lucru se întâmplă și în cazul

reflexoterapiei faciale: căutând punctele sensibile sau, dimpotrivă, punctele „mute", adică lipsite în mod nefiresc de sensibilitate, un terapeut competent este în măsură să stabilească un diagnostic. Trebuie reţinut faptul că diagnosticarea este uneori dificilă, deoarece fiecare punct de pe faţă corespunde mai multor organe. Dacă terapeutul nu acordă atenţie decât punctelor sensibile, există riscul ca el să se înşele asupra diagnosticului.

Astfel, recomandăm practicantului nespecialist să evite această capcană şi să lase în seama medicilor stabilirea diagnosticului prin metodele specifice (de altfel, legislaţia franceză acordă acest drept doar medicilor). Stabilirea unui diagnostic nu este de altfel obligatorie pentru a practica Dien'Cham': în cea mai mare parte a cazurilor este suficientă stimularea tuturor punctelor sensibile descoperite pentru a obţine un rezultat bun.

Originea bolilor

Putem afirma fără echivoc că toate bolile, de orice tip ar fi, îşi au originea în oboseala sistemului nervos. De aceea, principiul de bază va fi destinderea lui. Aceasta este una dintre noţiunile fundamentale ale medicinei chinezeşti şi ale metodei Dien'Cham'.

Sistemul nervos se află la originea oricărei boli

Insomnie, surmenaj, factori de stres, sedentarism, tristeţe, depresie, şocuri psihice, izolare, închidere în sine... Toate aceste elemente, atât de familiare, duc la slăbirea sistemului imunitar şi ne pregătesc patul de boală. Când sistemul imunitar lasă garda jos, resursele noastre de energie scad şi corpul nu mai este în măsură să lupte împotriva atacurilor virusilor şi bacteriilor prezente atât în interiorul, cât şi în afara organismului, în mediul înconjurător: acesta este momentul când se instalează boala, de regulă în acea zonă a organismului unde slăbiciunea se manifestă mai pregnant.

De asemenea, boala poate surveni din cauza unui fenomen de stagnare a energiei. Trebuie înţeles faptul că, în toate aceste cazuri, important este să menţinem un nivel optim al energiei în corp, aceasta constituind cea mai bună măsură preventivă.

Fenomenul de stagnare a energiei

Atunci când organismul este slăbit, schema este practic invariabilă: pentru început răcim şi avem dureri musculare pe care le atribuim frigului, ceea ce ne indică faptul că energia organismului nostru este blocată.

Plecând de la această constatare, remediul este simplu de aplicat, fără să aşteptăm ca situaţia să se agraveze: trebuie stimulate imediat punctele de destindere, de tonifiere, punctele corespunzătoare organelor sau funcţiilor perturbate[2]. Odată cu destinderea sistemului nervos, energia începe să circule mai bine, organele devin mai rezistente şi corpul se poate vindeca singur, ceea ce duce automat la dispariţia indispoziţiilor şi a durerii.

Stagnarea energiei este un concept incontestabil în practicile medicale chinezeşti, conform cărora suferinţa este întotdeauna datorată unui blocaj al energiilor; este de ajuns ca acestea să fie eliberate pentru ca orice fel de durere să dispară. Acesta este motivul pentru care nu trebuie tratat direct organul respectiv, deoarece boala, chiar organică, are întotdeauna la origine o problemă de energie în zona afectată. Iată aşadar că trebuie tratat întregul. Practicile medicale chinezeşti recurg, în acest scop, la acupunctură, la alimentaţie, la plante şi la tehnici respiratorii, tocmai pentru a restabili echilibrul energetic. Acelaşi rezultat va fi obţinut cu ajutorul metodei Dien'Cham', însă mult mai uşor, fără bătaia de cap pe care practicile medicale chinezeşti i-ar da-o unui neiniţiat.

Prin urmare, este preferabil să se urmeze întotdeauna procedura completă (a se vedea capitolul următor), pentru că totul devine mai simplu atunci când corpul este destins şi tonificat.

De asemenea, trebuie să remarcăm faptul că, deşi fiecare punct de pe faţă poate corespunde mai multor organe sau funcţii, la stimulare nu vor reacţiona decât cele afectate!

---

[2] A se vedea şedinţa-tip descrisă mai jos.

Tratamentul eficace este la îndemână.
Este de ajuns să:

***Destindeți** sistemul nervos,*
***Activați** energia,*
***Stimulați** sistemul imunitar,*

... natura va face restul!

Un exemplu: durerea de spate

Durerea de spate, atât de frecventă în zilele noastre, poate fi îndepărtată cu ajutorul câtorva apăsări de creion; rezultatul va fi durabil, cu o singură condiție: aceea ca bolnavul să preia controlul și să poată continua singur tratamentul.

Dacă durerea este de dată recentă, ameliorarea obținută poate fi definitivă încă de la prima ședință. În schimb, în cazul unei dureri care s-a instalat de câțiva ani, vor fi necesare mai multe ședințe, practicate cu regularitate: de aceea este de preferat ca bolnavul să învețe tehnica, așa încât să se poată trata singur de îndată ce durerea reapare. Durerea de spate este un semn că energia e blocată; dacă reactivați energia, durerea va dispărea: este, într-adevăr, chiar atât de simplu pe cât pare. În plus, cu cât stimulăm mai mult, cu atât organismul se va reface mai rapid. Se pot efectua mai multe ședințe pe zi, până la dispariția anomaliilor și a durerii. Odată ce totul revine la normal, se recomandă practicarea în continuare a unei ședințe zilnice ca măsură preventivă.

Nu lăsați durerea să se instaleze:
- *e mai simplu să îndepărtați o durere recentă decât una deja instalată;*
- *o durere care devine permanentă se poate transforma cu ușurință în boală!*

Ritmul ședințelor

În cazul persoanelor cu o stare bună de sănătate, care se simt în formă, o ședință sau două pe săptămână sunt de ajuns. Când suntem relaxați și energia circulă corespunzător, nu avem

cum să ne îmbolnăvim. Ar fi păcat să aşteptăm înrăutăţirea situaţiei pentru a interveni: e mai bine să prevenim decât să vindecăm!

De ce să nu vă oferiţi în fiecare seară o şedinţă eficace de masaj, ca şi cum aţi face un duş, având în vedere că destinderea sistemului nervos şi îndepărtarea oboselii acumulate după o zi de muncă reuşesc în general să împiedice instalarea durerilor? Nu ar fi decât o practică igienică foarte avantajoasă, atât pentru sănătatea dumneavoastră, cât şi pentru relaţiile cu ceilalţi, întrucât, regăsind un nivel optim de energie, vă veţi putea bucura de o seară liniştită în familie sau cu prietenii, fără să vă simţiţi iritaţi de oboseala de peste zi.

Durata şedinţelor

Nu există reguli generale. Uneori sunt suficiente în jur de zece apăsări de creion, alteori sunt necesare mai multe. Şedinţa poate dura o jumătate de oră sau mai mult: depinde de fiecare caz şi de cât de repede intervine ameliorarea. Menţionăm că în majoritatea cazurilor sunt mai mult decât suficiente cinci minute, uneori chiar mai puţin.

De exemplu, bronşita cronică poate fi tratată (în aşa fel încât simptomele dispar definitiv!) în două sau trei şedinţe, uneori patru, în funcţie de starea bolnavului. Totuşi, un tratament intens poate implica mai multe şedinţe suplimentare, pentru a îmbunătăţi circulaţia energiei şi pentru a „încălzi" organismul.

În cazul tulburărilor acute, se poate începe cu două sau trei şedinţe pe zi, după care însuşi bolnavul este cel care stabileşte ritmul acestora.

Iată ce afirmă, în legătură cu acest lucru, Nhuan Le Quang:

„Ar trebui să vedeţi expresiile de uimire ale oamenilor atunci când tratez durerile de spate: nu le vine să creadă... Crizele de astm, sinuzita pot fi ameliorate într-o singură şedinţă! Dar astmul depinde de proprietăţile energetice ale anumitor regiuni; chiar şi eu am avut numeroase crize. Dacă ţinem seama de aceste proprietăţi (atunci când energia este optimă, nu vom avea niciodată crize), astmul poate fi tratat şi vindecat. Când îşi fac apariţia primele semne de răceală şi tusea, apare şi astmul.

Nu trebuie deci să lăsăm răceala să se instaleze, fiindcă riscăm să nu o mai putem evita. Aşadar, trebuie să stimulăm punctele respective imediat (ceea ce durează două minute) şi vom scăpa definitiv de crizele de astm."

De îndată ce apar semnele unor indispoziţii sau dureri, stimulaţi!

Tratând cu promptitudine:

- *nu veţi permite producerea blocajelor de energie;*
- *veţi activa sistemul natural de autovindecare.*

Toate bolile au la origine circulaţia necorespunzătoare a energiei. Dacă nu tratăm decât organul bolnav, riscăm să nu ne vindecăm niciodată complet. Adevărata vindecare nu poate fi decât holistică, adică a fiinţei în totalitatea sa. Să învăţăm să ne îngrijim nu doar de părţile afectate ale corpului, ci de ansamblu, iar rezultatele bune vor apărea imediat!

Principalele diagrame ale zonelor şi punctelor-reflexe

Există diverse abordări ale metodei Dien'Cham': stimularea punctelor sau masajul zonelor de corespondenţă, în funcţie de proiecţiile utilizate.

Este posibil ca unora dintre dumneavoastră (mai ales acelora cu o memorie vizuală bună) să li se pară foarte simplu, cel puţin la început, să reţină diagramele reprezentând proiecţia corpului la nivelul feţei. Pentru început, ne vom limita la principalele diagrame. (De studiul detaliat al diverselor hărţi vă veţi ocupa mai târziu, când veţi putea aplica masajul-reflex în funcţie de problemele apărute[3].)

Stăpânirea completă a metodei Dien'Cham' presupune utilizarea atât a diagramelor proiecţiei corpului la nivelul feţei, cât şi a celor de localizare a punctelor-reflexe.

Începeţi prin a vă însuşi o singură diagramă de aplicat, altfel apare riscul unor confuzii! Cu toate că nu se poate întâmpla nimic grav, este posibil ca rezultatele să lipsească!

---

[3] Pe plan european, Nhuan Le Quang organizează cu regularitate zile de formare Dien'Cham' (la diferite niveluri).

Proiecţia părţilor corpului la nivelul feţei

Să începem cu diagrama cea mai uşor de reţinut, utilă în caz de rănire uşoară, entorsă, accidentare şi alte probleme privind orice parte a corpului: **figurile 1 şi 1b**, ce reprezintă schema corporală **externă** aşa cum e indicată de planşa de prezentare (părţile corpului în corespondenţă cu părţile feţei):

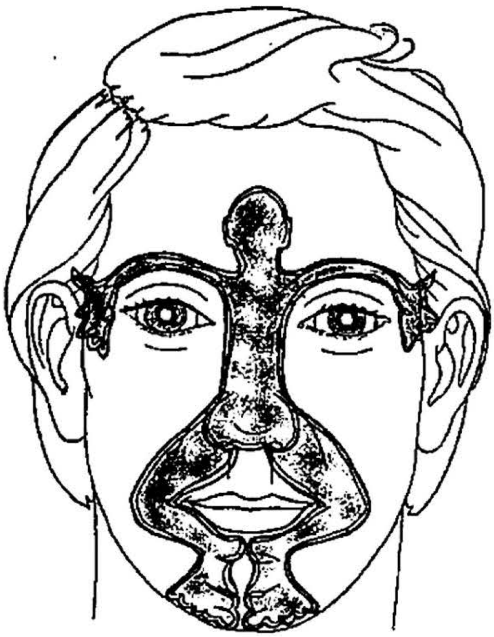


Fig. 1

Fig. 1b

- **capul** este reprezentat în partea mediană a frunţii
- rădăcina nasului corespunde **zonei cervicale**
- **umerii** corespund liniilor sprâncenelor, iar în prelungirea lor se află braţele şi palmele, reprezentate pe tâmple
- **coloana vertebrală** porneşte din partea inferioară a frunţii şi urmează curbura nasului
- **fesele** şi **bazinul** sunt reprezentate de nări
- **coapsele** corespund şanţului nasogenian
- **genunchii** se regăsesc la comisura buzelor
- **gambele** se continuă până la punctul de unire situat deasupra bărbiei
- **tălpile** se întâlnesc la nivelul bărbiei

- **degetele mari** sunt reprezentate spre centrul bărbiei
- **celelalte degete** urmează, în ordine, marginea mandibulei.

Aceste indicații vă vor ajuta să găsiți regiunea care trebuie masată. Țineți totuși seama de faptul că va trebui să căutați, în zona de corespondență, punctele cele mai sensibile: acelea asupra cărora este necesar să insistați, după ce veți fi parcurs întreaga zonă-reflexă, până la dispariția senzației de durere. Această regulă este valabilă și pentru celelalte zone de proiecție.

Proiecția organelor interne la nivelul feței

Figura 2 vă va fi de mare ajutor în completarea stimulării punctelor-reflexe. În această schemă, zonele-reflexe se situează între nivelul sprâncenelor și baza bărbiei.

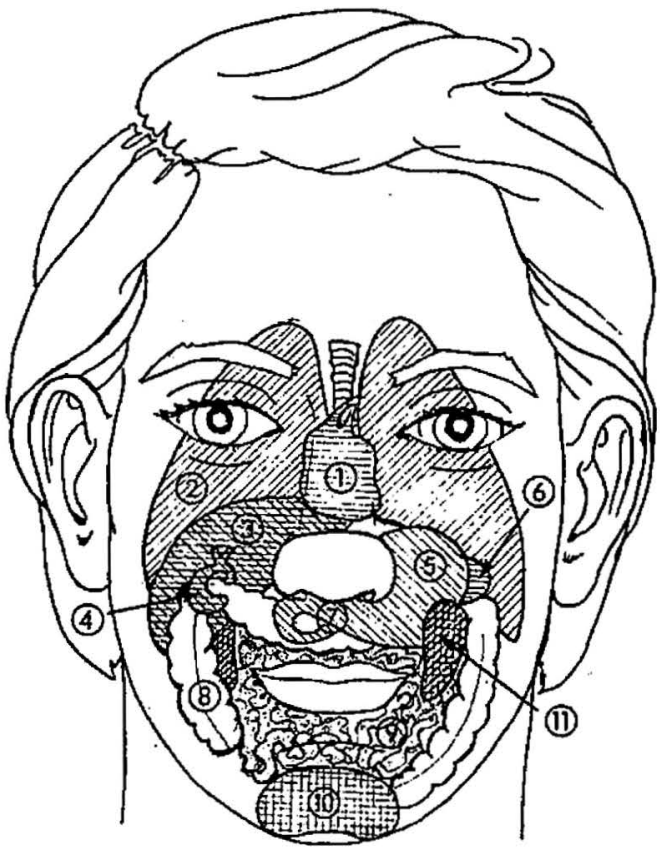


Fig. 2

1. între rădăcina nasului și baza acestuia: **inima, artera pulmonară**
2. între sprâncene și pomeți: **plămânii**
3. la baza pometului din partea dreaptă: **ficatul**
4. inclusă în această zonă, spre bază: **vezica biliară**
5. la baza pometului din partea stângă: **stomacul**
6. în stânga nasului: deasupra stomacului **splina**
7. imediat sub nas: **stomacul, pancreasul, intestinul gros, ovarele**
8. zona **colonului** pornește de la marginea bărbiei, în partea dreaptă, urcă până la nivelul buzei superioare, traversează regiunea situată între baza nasului și buză, apoi coboară spre vârful bărbiei
9. de jur-împrejurul gurii: **intestinul subțire**
10. din partea superioară a bărbiei până la marginile acesteia: **uterul, ovarele, vezica, rectul**
11. de fiecare parte a gurii: **rinichii, glandele suprarenale.**

Proiecția membrelor și a feței

În **figura 3**, fruntea este zona-reflexă a cortexului cerebral, cuprinzând o serie de zone-reflexe situate în părțile frontală și parietală ale craniului. Aceste localizări sunt în armonie cu diversele părți ale homunculusului desenat în anii 1920 de către neurochirurgul canadian Wilder Graves Penfield pe harta cortexului cerebral uman și a diferitelor sale funcții. Părții drepte a corpului îi corespunde partea dreaptă a feței și, respectiv, părții stângi a corpului îi corespunde partea stângă a feței.

- **fesele** și **bazinul** sunt reprezentate simetric la centrul liniei care marchează rădăcina firelor de păr, în partea superioară a frunții;
- **genunchii**: pe verticala rădăcinii sprâncenelor, în centrul frunții;
- **gambele, gleznele, tălpile și degetele picioarelor**: între centrul frunții și punctele situate între sprâncene (degetul mare este reprezentat la rădăcina sprânce-

nelor, în timp ce al cincilea deget se află în centru, la nivelul punctului 26);

Fig. 3

- **abdomenul, pieptul, spatele, articulația umărului** sunt reprezentate pe linia care marchează rădăcina firelor de păr, până la unghiul extern al frunții;
- **umărul, brațul, antebrațul, palma și degetele** urmează de asemenea rădăcina firelor de păr, coborând însă spre tâmplă (policarul este reprezentat pe tâmplă, degetul mic pe linia centrală a frunții);
- **capul și fața**: pe ureche și în partea anterioară urechii;
- **gâtul**: în zona situată deasupra urechii, sub păr;
- **ochiul**: la joncțiunea feței cu partea superioară a urechii, la nivelul extremității sprâncenei;
- **nasul**: la joncțiunea superioară a feței cu lobul urechii, la nivelul părții superioare a aripii nasului;
- **limba**: tot la joncțiunea superioară a feței cu lobul urechii, dar la nivelul părții centrale a aripii nasului;
- **traheea, esofagul, laringele, partea anterioară a gâtului**: zona situată sub lobul urechii, la joncțiunea inferioară a lobului și a mandibulei.

Masajul de bază

În continuare veți învăța cum să folosiți câteva puncte de bază, la care veți adăuga, cu timpul, alte puncte sau zone-reflexe. Pentru inițierea în Dien'Cham', sfatul nostru este să practicați cu regularitate ședința-tip descrisă în acest capitol, tratându-i pe cei din anturajul dumneavoastră. Numai după ce vă veți familiariza cu această ședință-tip, efectuând-o fără nici un efort, veți

putea lua în calcul posibilitatea de a o completa şi de a o personaliza. Metoda optimă constă în a înainta pas cu pas, străduindu-vă să asimilaţi cunoştinţele noi înainte de abordarea unei etape superioare: iată cheia succesului!

Tehnica stimulării

Este foarte simplă şi mai uşor de practicat... decât de explicat[4]. Dar nu vă neliniştiţi: vă veţi însuşi informaţiile referitoare la această tehnică şi, dacă veţi dori, le veţi putea completa.

Pentru început: cu ce vom masa?

„Instrumentele"

Dacă în acupunctură sunt folosite acele, în cazul metodei Dien'Cham' instrumentele sunt dintre cele mai simple: vârful degetelor sau capătul rotunjit al unui obiect oarecare, de exemplu al unui stilou (vă sugerăm să folosiţi un stilou cu două sau patru culori, al cărui capac este prevăzut cu o bilă, ideală pentru masaj).

Există şi instrumente specifice cu ajutorul cărora puteţi obţine rezultate excelente (vezi ilustraţia), mai ales în calitate de terapeut:

- ruleta mică sau mare,
- ciocănelul din cauciuc,
- stimulatorul „floare de prun", foarte eficace pentru zona feţei.

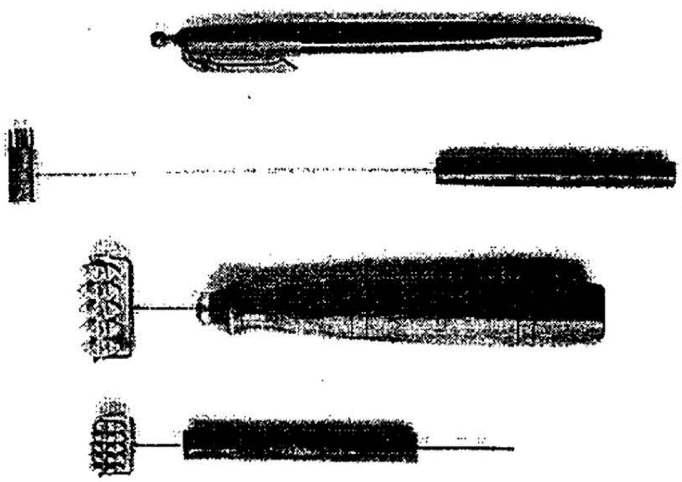
Nu vă faceţi probleme, „vârfurile" acestor instrumente sunt rotunjite, chiar şi acelea ale „florii de prun"!

Cât despre degete, acestea vor fi instrumentele predilecte: le aveţi întotdeauna la îndemână, sunt flexibile şi uşor de manevrat! Veţi putea masa:

- cu articulaţia policarului îndoit,
- cu arătătorul, cu degetul mijlociu sau cu inelarul (ori cu toate trei în acelaşi timp); veţi putea fricţiona, apăsa sau lovi uşor (mai ales părţile mai dure, ca fruntea ori zonele osoase).

---

[4] Iată de ce am realizat o casetă video demonstrativă, pe care o puteţi comanda la adresele indicate la sfârşitul lucrării.



„Instrumentele"

Metoda

Există mai multe moduri de a stimula. Mai întâi trebuie să vă asigurați că sunteți instalat confortabil (iar dacă stați în picioare, că aveți o poziție stabilă). Mâna trebuie să aibă un punct de sprijin pe față, în general încheietura mâinii ori unul sau două degete (degetul mic și inelarul). Această condiție trebuie respectată pentru a evita orice risc de a „derapa" într-o direcție nedorită (în special în ochi!), lucru foarte probabil când nu există un punct de sprijin.

V-ați poziționat corect? Ați pregătit instrumentul? În funcție de situație, veți proceda după cum urmează:

- **Veți efectua o manevră de apăsare** a unui punct sau a unui grup de puncte, fie cu vârful degetului, fie folosind capătul

Un sfat prietenesc

Începeți prin a exersa pe dumneavoastră, în fața unei oglinzi: astfel, veți ști cum decurge o ședință.

Într-adevăr, de cele mai multe ori (autorii cărții și membrii familiilor acestora știu despre ce este vorba...), apropiații noștri sunt cobaii noștri, lucru pe care ei nu îl apreciază întotdeauna atât cât ne-am dori.

După ce „vă veți face mâna" și veți repurta primele succese, toată lumea va răsufla ușurată, rezultatele fiind din ce în ce mai bune, și recunoștința pe măsură!

rotunjit al unui stilou, fie faimosul vârf de oțel al unei rulete (bineînțeles, rotunjit). Executarea corectă a acestei manevre presupune apăsarea instrumentului ales pe zona de masat și răsucirea lui pe loc, în așa fel încât să antreneze pielea în această mișcare, ca și cum ați strivi punctul respectiv. Această tehnică se aplică în stimularea punctelor speciale, luate separat.

- **Veți „peria" sau „șterge"**, folosind aceleași instrumente, o porțiune mai largă din jurul unui punct, al unui grup de puncte sau al unei zone-reflexe, în sensurile dorite, indicate în **figura 1** de săgeți (orizontal, vertical, oblic etc.). Apăsați moderat, până când se înroșește pielea. Chiar dacă această manevră este ușor dureroasă, ea nu trebuie să dea naștere unei senzații de disconfort, mai ales la primele încercări (veți fi chiar dumneavoastră în măsură să apreciați acest lucru!). Dacă stimularea este prea ușoară, va fi ineficace; dacă este prea intensă... toți „cobaii" dumneavoastră vor renunța definitiv. Prin urmare, alegeți calea de mijloc.
- **Veți stimula un punct sau o zonă cu ruleta specială**, cu vârful de oțel (celălalt capăt al ruletei), cu ciocănelul din cauciuc sau cu „floarea de prun" (consultați **figura 4**). Veți trece ruleta dințată peste zonele alese, exercitând o presiune ușoară: sunt suficiente între zece și douăzeci astfel de treceri rapide. Cu ciocănelul din cauciuc pot fi stimulate atât punctele, cât și zonele-reflexe prin aplicarea de lovituri ușoare regulate, profitând de efectul de ricoșeu (convenabil în cazul copiilor și al persoanelor sensibile) obținut datorită flexibilității mânerului. În ceea ce privește ciocănelul „floare de prun", acesta este mult mai agreabil decât instrumentele echivalente folosite în alte metode (vârfurile lui nu sunt ascuțite); el permite o stimulare optimă a zonelor amorțite. De asemenea, cu acest instrument se aplică lovituri ușoare și regulate.

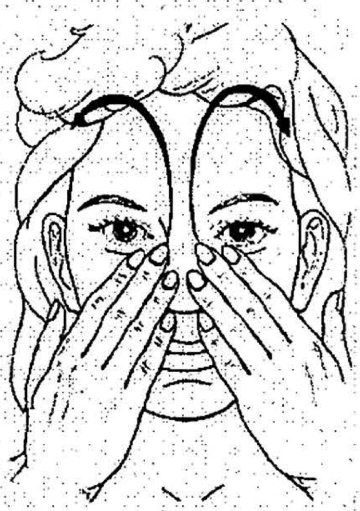
Practicați masajul energetic

Dien'Cham' este, în același timp, o metodă de masaj terapeutic foarte eficientă. Vă prezentăm în continuare unul dintre cele mai simple masaje, care vă va fi, cu siguranță, de un real folos.

Dimineața sau în timpul unei călătorii cu mașina

Acest masaj vă va oferi o dimineață plină de vioiciune și bună dispoziție pe întreg parcursul zilei. El poate îndepărta oboseala unei nopți nedormite, precum și ridurile în formare, destinzând fața și îmbunătățind circulația sângelui și a energiei la nivelul feței. Efectuați acest masaj în fiecare dimineață, în cursul zilei și ori de câte ori este cazul. Nu veți avea nevoie decât de câteva secunde și de... mâinile dumneavoastră!

Obiceiul de a sări din pat dimineața, de îndată ce auzim deșteptătorul, dăunează sănătății, deoarece energia este în repaus în cursul nopții. Pentru a o reactiva, începeți prin destinderea lentă a organismului, după exemplul animalelor; încordarea puternică a mușchilor poate provoca un blocaj, ceea ce duce la apariția durerilor sau a crampelor.



- *Fiind încă în pat, frecați-vă energic palmele una de cealaltă pentru a le încălzi. Așezați-le apoi pe față, de o parte și de cealaltă a nasului, poziționând degetele mijlocii pe partea superioară a acestuia și celelalte degete pe restul feței.*
- *Împingeți mâinile în sus, cu degetele mijlocii alunecând spre rădăcina nasului, apoi spre partea centrală a frunții, până la firele de păr, în partea superioară a capului; palma și celelalte degete trebuie să urce simultan, parcurgând fruntea până sus.*
- *În continuare, palmele trebuie să coboare de o parte și de alta a capului, să încălzească urechile prin masare, pentru ca apoi să se întâlnească la nivelul bărbiei.*

Poziționați palmele ca la început și refaceți circuitul de aproximativ zece ori, în aceeași mișcare continuă. Presiunea palmelor și a degetelor pe față trebuie să fie fermă și consistentă. După încheierea acestei scurte ședințe, veți putea simți căldura și energia activate la nivelul feței. Singura dumneavoastră dorință va fi să zburați din pat, plini de vioiciune pentru întreaga zi!

Așadar... v-ați trezit? Mergeți la baie pentru a continua: spălați-vă fața cu apă foarte caldă și apoi cu apă rece. Atât fața, cât și corpul vor fi stimulate. (N.B. Acest exercițiu vă ajută să suportați mai ușor temperaturile iernii și, prin urmare, să scăpați de guturai!)

În cursul zilei sau în timpul unei călătorii obositoare cu mașina, acordați-vă o clipă de repaus: veți recupera rapid „timpul pierdut", devenind mai eficienți și dobândind noi rezerve de energie. În acest mod, este posibil să evitați un eventual accident.

Alegerea punctelor-reflexe

Cunoaşteţi acum tehnica stimulării. Probabil că vă simţiţi oarecum depăşiţi de complexitatea aparentă a diagramelor de puncte şi de zone-reflexe şi vă întrebaţi cum să le descoperiţi pe acelea care se dovedesc eficiente în cazul dumneavoastră.

Este adevărat că, având în vedere numeroasele corespondenţe puncte – zone reflexogene – organe – părţi ale corpului – funcţii etc., există diverse posibilităţi de stimulare. În plus, fiecare punct de pe faţă poate fi în corespondenţă cu mai multe organe sau funcţii. Totuşi, acţiunea nu se va răsfrânge decât asupra organului sau a funcţiei afectate.

Aşadar, cum stabilim modul de alcătuire a unui „plan de masaj", mai ales dacă suntem începători?

Există mai multe modalităţi prin care putem determina zonele de masaj; vă sugerăm să vă opriţi la primele trei şi la ultima (exceptând cazul în care lucraţi în domeniul sănătăţii).

1. După punctele-reflexe „vii"

Se iau în considerare punctele simptomatice, dureroase, pe care ni le relevă atingerea cu degetele sau contactul cu un instrument oarecare (stilou, vârf de oţel sau de sticlă, ruletă, „floare de prun", ciocănel din cauciuc etc.) atunci când îl plimbăm pe faţă. Aceste puncte sensibile sunt numite puncte „vii": ele pot aspira căldura unei moxe menţinute deasupra lor. Nu apar decât ca urmare a unor tulburări organice. Cele mai curente sunt inventariate pe harta punctelor, existând însă şi altele. Acest lucru înseamnă că, dacă veţi descoperi un punct dureros în afara celor reprezentate în diagramă, nimic nu vă împiedică să îl stimulaţi. El are în mod sigur legătură cu una dintre problemele dumneavoastră.

N.B. Aceeaşi situaţie se regăseşte şi în acupunctură, sub aspectul punctelor dureroase care reflectă o tulburare în curs, un organ atins, un dereglaj energetic, o inflamare...

2. După punctele inventariate pe funcţii

Având în vedere cazurile respective şi simptomatologia lor, putem alege direct punctele cunoscute pentru funcţiile lor şi pentru relaţiile cu organele afectate, fără să mai fie necesară

verificarea sensibilității lor. Uneori este suficient să stimulăm un punct sau două pentru a rezolva problema.

3. După diagramele cu proiecția organelor

Este cea mai simplă alegere pentru începători. Este suficient să cunoaștem zonele-reflexe ale feței în raport cu diferite părți ale corpului și cu organele interne și să stimulăm zona corespunzătoare unei anumite probleme; acest lucru nu necesită cunoașterea punctelor-reflexe. Astfel, putem trata eficient probleme cronice complexe, deoarece fiecare punct deține zeci de funcții și poate acționa asupra mai multor organe, deși prioritatea sa va fi bineînțeles organul bolnav.

Să luăm cazul unui blocaj în regiunea cervicală: zona-reflexă corespunzătoare se află între ochi și sprâncene. Este de ajuns să o stimulăm pentru a debloca regiunea afectată. Cunoscând inventarul punctelor le putem stimula pe acelea care ne interesează (26 – 8 – 106 – 34 – 61), insistând asupra punctelor dureroase. Regiunea cervicală se destinde în câteva secunde, fără să fie nevoie de vreo manevră în zona coloanei vertebrale: un vis devenit realitate pentru osteopați, etiopați și kinetoterapeuți, care își pot ajuta pacienții rapid, ușor și fără nici un risc, economisindu-se astfel timp și energie.

Cunoașterea zonelor-reflexe ne permite să tratăm tulburări recente ușoare, care se manifestă prin: dureri, blocaje, migrene etc.

4. După acupunctură și energetica chineză

Această modalitate de alegere a punctelor-reflexe este rezervată specialiștilor în acupunctură și terapeuților specializați în energetica chineză. Trebuie ținut seama de faptul că toate meridianele Yang se regăsesc la nivelul feței (cea mai rezistentă la ger dintre părțile corpului!). Acest lucru este valabil și pentru Vasul Guvernator, care urcă de-a lungul coloanei vertebrale și coboară pe frunte, de-a lungul curburii nasului, pentru a se opri sub buza superioară, la nivelul gingiei. Dat fiind că anumite puncte-reflexe din Dien'Cham' sunt și puncte de acupunctură, cunoștințele de energetică chineză permit tratarea cauzei problemelor în funcție de pulsurile de energie, de meridiane și de punctele corespunzătoare.

Vă atragem atenţia asupra faptului că deşi utilizarea acelor la nivelul feţei este eficientă, aceasta poate fi periculoasă şi uneori fatală în cazul persoanelor neexperimentate. Prin urmare, este recomandată stimularea cu degetul sau folosind capătul rotunjit al unui stilou, ruleta sau alt instrument adaptat şi nepericulos.

5. După medicina clasică

Această modalitate este rezervată medicilor. În funcţie de diagnostic, aceştia pot alege punctele-reflexe cunoscute pentru proprietăţile lor, corespunzător cazurilor respective. Rezultatele depind de cunoştinţele medicilor despre punctele-reflexe şi de experienţa lor în acest domeniu.

6. După formulele de puncte stabilite prin experimentare

Conform acestei modalităţi, ne putem raporta la formulele stabilite prin experimentare, la cazurile deja rezolvate. În cele mai multe situaţii, aceste formule se dovedesc a fi eficiente, însă uneori ele trebuie adaptate, cauzele tulburărilor fiind multiple. Totuşi, chiar dacă nu aveţi destulă experienţă şi cunoştinţe temeinice privind fiecare punct-reflex, puteţi utiliza cu sorţi de izbândă această modalitate. În acest sens, consultaţi capitolul 4.

Puncte dureroase şi puncte „mute"

În acupunctură se ţine seama de două categorii de puncte: punctele foarte sensibile şi punctele „mute", lipsite de sensibilitate. Acestea sunt de mare ajutor atât în diagnosticare, cât şi din punct de vedere terapeutic. Faptul că specialiştii în terapie facială se axează asupra punctelor nedureroase, considerate a fi cele mai active dintre punctele de corespondenţă, nu trebuie să devină o regulă. Pentru a obţine rezultate optime, este de ajuns să căutaţi şi să stimulaţi punctele care corespund datelor pe care le aveţi.

Semne care indică schimbări ale stării de sănătate

Cunoaşterea metodei Dien'Cham' vă va permite să acţionaţi preventiv, atrăgându-vă atenţia asupra anumitor semne care se manifestă la nivelul feţei ca indicatori ai unor posibile tulburări. Este aşadar interesant să observaţi orice modificare şi

să o trataţi cât mai curând, dispariţia acesteia atrăgând după sine o revenire la normal a organului sau a funcţiei perturbate.

Există trei posibilităţi de observare a semnelor, ultima fiind rezervată specialiştilor:

- **Semne remarcate la examinare**: comedoane, negi, riduri, culoarea pielii, ten gras sau uscat, pori dilataţi, temperatură a pielii în raport cu zonele învecinate, schimbare a texturii sau a elasticităţii pielii în anumite zone, umflături sau concavităţi, modificare a formei oaselor, a muşchilor, spasme musculare, congestionare, cuperoză, vitiligo, pilozitate anormală, transpiraţie etc.
- **Semne observate de către pacient**: junghiuri, senzaţie de jenă, de durere, de uscăciune (piele lipsită de elasticitate), de parestezie sau de pierdere locală a sensibilităţii, de arsură, de înţepături, spasme, manifestate pe sau sub piele.
- **Semne detectate cu ajutorul instrumentelor**: temperatură locală, proprietate antistatică a pielii, nivel electromagnetic al zonelor sau al punctelor-reflexe, foto Kirlian etc.: orice procedeu care poate evidenţia o anomalie oarecare, datorată fie excesului, fie carenţei în raport cu zonele de piele din jur.

Toate aceste semne pot indica o schimbare de natură patologică în curs de manifestare. Ele pot premerge unei probleme (ceea ce face posibilă aplicarea unor măsuri preventive), pot indica o boală în fază incipientă sau slăbirea unui organ. În toate situaţiile posibile este indicat să se ţină cont de aceste semne.

Deseori, acestea prezintă analogii cu afecţiunea respectivă şi pot oferi indicaţii asupra gravităţii şi asupra localizării acesteia.

De reţinut faptul că un astfel de semn este prezenţa unui punct „moale", lipsit de fermitate în raport cu pielea dimprejur. Atunci când stimulăm un punct „moale", avem impresia că ne înfundăm efectiv în piele, fără să întâmpinăm rezistenţa obişnuită. Chiar dacă nu este dureros, acest punct trebuie stimulat (lipsa de rezistenţă a pielii fiind proporţională cu gravitatea problemei). Semnul dispare de îndată ce tulburarea respectivă este tratată, cu precizarea că acest lucru este valabil mai ales pentru cazurile acute; acesta nu dispare întotdeauna atunci când este vorba de stări cronice.

Sensul masajului facial

Aceasta este o problemă care se pune adeseori. Regula privitoare la sensul masajului facial este ușor de reținut și se aplică în funcție de rezultatul dorit:

- pentru a destinde: masați pe linia cap-picioare (de sus în jos), pornind de la frunte spre bărbie;
- pentru a tonifia: masați pe linia picioare-cap (de jos în sus), pornind de la bărbie spre frunte.

Totuși, începătorii vor avea de câștigat dacă nu se vor încurca în detalii de acest fel în cursul primelor experiențe, mai ales că rezultatele pot fi foarte bune folosind mijloace nepretențioase. Cu toate acestea, după o practică mai îndelungată, această regulă ușor de aplicat vă va ajuta să obțineți efecte spectaculoase.

Simetrie

Din acest punct de vedere nu există nici o problemă: totul este simetric. Organele din partea dreaptă a corpului se regăsesc pe partea dreaptă a feței, iar organele situate în partea stângă a corpului se reflectă pe partea stângă a feței!

Se pare că acest lucru este valabil chiar și pentru stângaci. Dacă este cazul dumneavoastră, puteți efectua un test simplu: trebuie să verificați în ce parte se află punctul sensibil corespunzător. Astfel, dacă vă doare glezna dreaptă și punctul sensibil se află în partea stângă, începeți prin a masa acest punct. Se pare totuși că zonele de pe față nu sunt afectate de inversarea constatată frecvent (însă nu sistematic) în reflexoterapie, cu excepția anumitor zone situate pe frunte.

O ședință-tip

Iată-vă în pragul primei ședințe de Dien'Cham', care va fi una generală și va avea, încă de pe acum, efecte benefice. Ulterior, veți putea adăuga alte puncte, în funcție de problemele dumneavoastră.

Vă sugerăm să apelați și mai târziu la această procedură, ca bază a masajelor corespunzând celor mai diverse situații.

Este de asemenea bine de știut că această ședință nu va dura decât câteva secunde (în jur de... un minut și jumătate!).

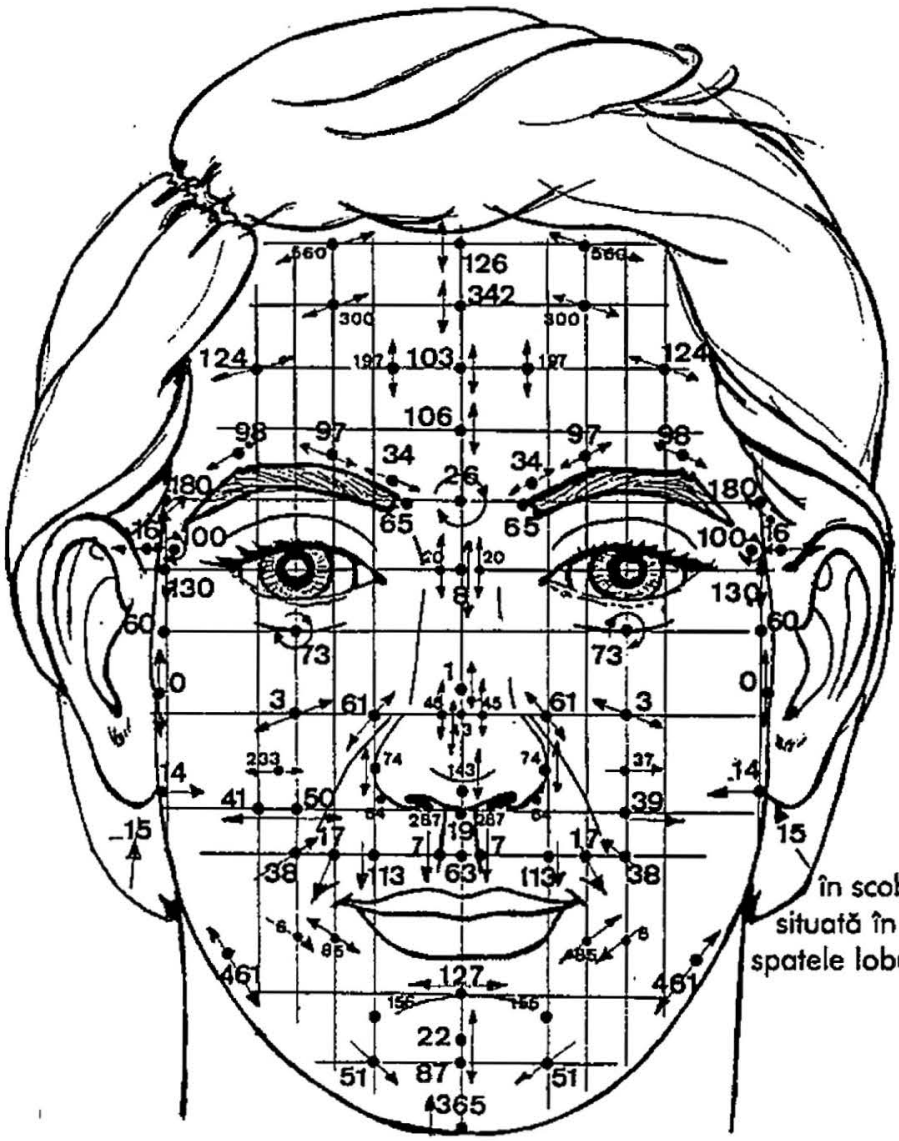


Fig. 4

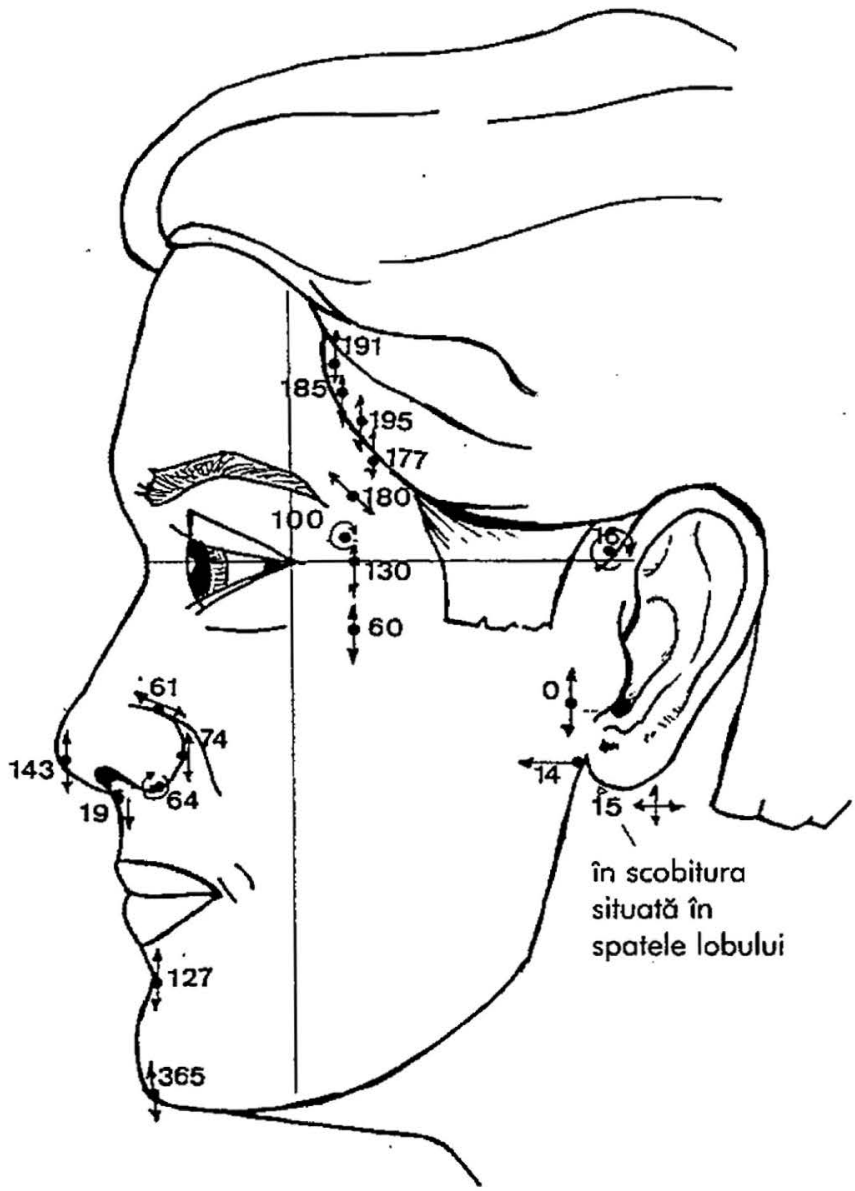

191
185
195
177
180
100
130
60
61
74
143
64
19
127
365
0
14
15
în scobitura
situată în
spatele lobului

Fig. 4b

1) **Destindere: punctele 124 – 34 – 26 – 0** *(toate aceste puncte sunt situate pe frunte, cu excepția punctului 0, care se află în partea anterioară urechii)*

La originea tuturor tulburărilor se află dereglări ale sistemului nervos, de aceea începem întotdeauna prin a-l destinde, oricât de grav ar fi cazul respectiv. Atunci când sistemul nervos este dereglat, stările de oboseală se permanentizează, persoana în cauză este din ce în ce mai tensionată și mai slăbită, iar sistemul său imunitar nu mai funcționează la parametri normali. Astfel se creează un teren propice instalării virușilor și declanșării diverselor boli.

- **Începeți cu punctul 124** (situat deasupra sprâncenelor, la jumătate din înălțimea frunții): în timp ce mâna stângă degajează fruntea, mâna dreaptă, cu degetele depărtate, se sprijină pe degetul mic și pe inelar pentru a putea lucra cu celelalte degete. Fricționați acest punct în sens orizontal pe o distanță de câțiva centimetri, cu gesturi largi, exercitând presiunea corespunzătoare. Repetați aceste mișcări de fricționare de aproximativ douăzeci de ori.
- **Continuați cu punctul 34** (aflat la rădăcina sprâncenelor): „periați" acest punct cu gesturi largi de aproximativ douăzeci de ori, efectuând mișcări în ambele sensuri de-a lungul sprâncenelor. Exercitați presiunea corespunzătoare! (Acest punct este excelent pentru persoanele care suferă de insomnie.)
- **Stimulați apoi punctul 26** (situat la jumătatea distanței între sprâncene): puteți fie să apăsați pe punct, efectuând mișcări reduse de răsucire pe loc, fie să „periați" cu stiloul, în sens vertical, întreaga zonă.
- **Încheiați această primă fază cu punctul 0** (situat în partea anterioară urechilor): cu acest punct se încheie în mod curent orice ședință. Funcția sa de reglare corectează eventualele erori produse pe parcursul secvențelor precedente (cum ar fi acționarea asupra unui punct care favorizează hipertensiunea, deși persoana în cauză este, la momentul respectiv, foarte...

tensionată!). Cea mai simplă modalitate este să se „perieze" energic în sens vertical, de aproximativ douăzeci de ori, toată partea anterioară urechi).

Astfel se încheie prima procedură.

Pentru a reține mai ușor...
Observați că aceste puncte sunt dispuse oarecum în formă de cupă:

2) **Tonifiere: 127 – 19 – 103 – 126 – 0** *(axa verticală mediană)*

Aceste puncte permit activarea resurselor de energie, în caz de blocaj sau de deficit energetic, resurse necesare întăririi sistemului imunitar. Un organism slăbit nu se poate apăra. De aceea este esențial să eliberăm energia blocată și să stimulăm rezervele de energie ancestrală, singura în măsură să restabilească funcțiile organelor afectate.

- **Începeți cu punctul 127** (aflat în centrul bărbiei): efectuați mici mișcări de „periere" (de preferat de sus în jos), de aproximativ douăzeci de ori.
- **Continuați cu punctul 19** (imediat sub nas, în centru): acest punct activează energia vitală. Insistați în caz de oboseală. Efectuați lovituri ușoare în sens vertical, de sus în jos.
- **Stimulați apoi punctul 103** (în mijlocul frunții): stimulați-l tot prin mișcări reduse de „periere", efectuate de sus în jos.
- **Este rândul punctului 126** (la centrul liniei care urmează rădăcina firelor de păr): acest punct trebuie de asemenea „periat" cu mișcări reduse, efectuate de sus în jos, de aproximativ douăzeci de ori.
- **Încheiați, ca și în faza precedentă, cu punctul 0** (cu acesta vă veți obișnui repede!): „periați" energic această zonă situată în partea anterioară urechii de aproximativ douăzeci de ori.

Pentru a reține mai ușor...
Observați că aceste puncte sunt situate exclusiv pe axa verticală, de jos în sus.

Aceste două proceduri încheie tratamentul de bază. Uneori vă puteți rezuma doar la ele. Totuși, este timpul să luați în considerare și simptomele pe care doriți să le tratați.

3) **Ameliorare**

În această fază va trebui să stabiliți punctele corespunzătoare unei anumite probleme și să le stimulați (după ce consultați, în prealabil, capitolul 4), insistând între 5 și 10 secunde asupra fiecăruia. Vă reamintim că, dacă stimulați prea mult un punct nedureros, efectul poate fi opus celui dorit. Astfel, nu este indicată stimularea prelungită a zonelor lipsite de sensibilitate, ci concentrarea asupra celor sensibile. De aici și importanța alegerii de zone și puncte care să corespundă aceleiași funcții sau aceluiași organ, deoarece gradul de sensibilitate al acestora indică modul de acționare.

Nu uitați să încheiați ședința cu punctul 0, ce are funcția de a corecta orice eroare, de a echilibra.

Punctele de bază

Primul obiectiv al uceniciei dumneavoastră va fi să învățați cum să localizați și să masați punctele de bază, care sunt și cel mai des folosite. Acestea vă vor ajuta să obțineți rezultate excelente. Important este să le puteți memora, pentru a le putea utiliza în orice împrejurare, atunci când este nevoie.

Punctele de proximitate

După cum știți deja, fiecare punct are mai multe corespondențe. Rețineți totuși următoarele reguli:

- Fiecare punct acționează, în primul rând, asupra organului cel mai apropiat;
- Ulterior, el acționează asupra organului bolnav.

Acest lucru înseamnă că punctele situate, de exemplu, în jurul ochilor vor acționa mai întâi asupra vederii și abia apoi asupra celorlalte organe sau funcții cu care se află în corespondență. Astfel, punctul 73, aflat sub ochi, va induce un efect de calmare a eventualelor tulburări oculare înainte de a acționa asupra organelor care îi corespund, cum ar fi sânii, plămânii, inima etc. În plus, acesta va selecționa doar părțile afectate, fără să le influențeze în vreun fel pe celelalte. Aveți așadar încredere în înțelepciunea corpului dumneavoastră și în acest veritabil computer care este fața!

Recapitularea câtorva sfaturi practice

Înainte de a continua, iată câteva indicații care vă reamintesc succint cum trebuie să procedați:

- *În primul rând, reperați punctele sensibile.*
- *Nu insistați niciodată asupra unui punct lipsit de sensibilitate.*
- *Stimulați între 5 și 10 secunde fiecare punct, insistând asupra celor sensibile.*
- *Nu vă bazați doar pe sensibilitatea punctelor pentru a stabili un diagnostic, putându-vă înșela. Astfel, o anumită sensibilitate a punctului 37 (corespunzând splinei) nu indică neapărat tulburări legate de formula sanguină sau de imunitate: poate fi vorba doar de faptul că seara aveți picioarele umflate!*

Această serie de indicații referitoare la punctele de bază vă ajută să vă însușiți cunoștințele care vă vor permite să treceți la capitolul următor, pentru a putea aprofunda studiul diverselor corespondențe.

Este preferabil să stimulați aceste puncte în ordinea menționată mai sus. Această ordine este logică și ține seama de proximitatea punctelor. Consultați **figura 4**. Începeți cu punctele 50 și 41, pentru drenarea ficatului. Insistați câteva secunde, timp de aproximativ zece fricționări, apoi treceți la următoarele puncte. Procedura completă va dura între trei și cinci minute.

50 Ficatul (doar în partea dreaptă), probleme de digestie, balonări, constipație, stoparea hemoragiilor.

41 Vezica biliară (sau probleme apărute în urma extirpării acesteia), colesterol, digestie, migrene.

Aceste două puncte pot fi stimulate prin aceeași mișcare.

37 Splina – circulația sângelui și a energiei, probleme de digestie, deficit imunitar, picioare umflate.

39 Stomacul, tulburări digestive, gastrită.

Aceste două puncte pot fi stimulate prin aceeași mișcare.

73 (Pe partea dură a osului) ochii, plămânii (tuse), sânii (mastoză), ovarele. *Stimulați ușor, cu mișcări de răsucire: punct delicat.*

3 Plămânii, inima (doar în partea stângă). *Masați spre exterior, pe orizontală.*

61 Plămânii, ficatul, inima, stomacul, splina/sinuzita, nas înfundat. Oprește hemoragiile; are efect anesteziant: produce endorfine naturale, căldură, oprește scurgerea de mucozități nazale.

8 Inima, regiunea cervicală, partea anterioară a gâtului, tiroida. Combate tahicardia, scade tensiunea, destinde zona cervicală, îndepărtează durerile de gât *(punctul de sprijin se află pe nas și stimularea se face în sens circular).*

34 Umerii, brațele (de-a lungul sprâncenelor, pornind de la punctul 34), ochii, sinusurile. Destinde sistemul nervos; insomnie (+ 124).

26 Zona cervicală, partea anterioară a gâtului, sinusurile, hipofiza. Al treilea ochi: relaxează mentalul (copii hiperactivi); de asemenea, îl poate întări; acționează asupra echilibrului mental *(nu este indicată stimularea îndelungată)*; cefalee.

106 Coloana vertebrală, regiunea cervicală, partea anterioară a gâtului, ochii, sinusurile.

103 Creștetul capului, hipofiza, coloana vertebrală, memoria; stimulează chakrele.

126 Coloana vertebrală: regiunea lombară, coccisul, anusul (hemoroizi).

342 Coloana vertebrală: regiunea lombară (lumbago); (partea dorsală: curbura nasului/regiunea cervicală: 26).

126, 342 *Stimulați de sus în jos, efectuând mișcări scurte, apoi coborâți cu lovituri ușoare de-a lungul frunții și al nasului; stimulați din nou în sens ascendent și încheiați cu punctul 0.*

126 Regiunea lombară: *efectuați lovituri ușoare pe frunte, urmărind linia firelor de păr.*

8, 106 Regiunea cervicală: *„periați" zona 8, zona 106, apoi continuați de-a lungul sprâncenelor;* umerii și brațele/sciatica: *masați nările* (fesele), *conturul nărilor* (regiunea inghinală) *și șanțul nasogenian.*

Aceste puncte se masează pe verticală, împreună sau separat.

124 Destinde sistemul nervos.

180 Plexul solar. Migrene; poate provoca transpirație (și, uneori, mâini umede).

Punctele următoare sunt situate pe buza superioară: pot fi stimulate împreună, efectuându-se mișcări reduse de „periere", în sens vertical sau orizontal.

19 Nasul, ficatul, stomacul, colonul, burta. Stimulează activitatea cardiacă: acționați asupra acestui punct în caz de indispoziție. Mărește tensiunea, sporește energia, elimină durerile de burtă, constipația, oprește sughițatul, îndepărtează senzația de vomă, produce contracții uterine (interzis în cazul femeilor însărcinate).

63 Colonul, pancreasul, uterul. Constipație, digestie, dureri, ameteli. Naștere: contracții uterine, stopează hemoragiile uterine.

17 Glandele suprarenale: eliberează corticoizi naturali (acţiune antiinflamatoare).

113 Pancreasul (diabet), ovarele, prostata, funcţiile sexuale, uterul (eficace în cazul problemelor menstruale), cistită, digestie.

7 Vezi punctul 113.

38 Genunchi (artroză)/produce antibiotice naturale (infecţii); probleme ale genunchilor: stimulaţi de o parte şi de cealaltă a gurii, în sens vertical.

Pe bărbie

127 Intestinul subţire, corespunde Vasului de Concepţie Yin; călcâiul (în centrul scobiturii dintre gură şi bărbie), tulburări menstruale, menopauză, sexualitate în general; colite spasmodice, diaree (stimulaţi la începutul manifestării acesteia). Punctele situate pe bărbie trebuie stimulate în sens vertical, de sus în jos.

85 Uretrele (rinichii: de o parte şi de alta a gurii, de-a lungul celor două pliuri, eliminare, retenţia apei).

87 Vezică, uter.

22 Vezică.

51 Tălpi, degetele de la picioare (de-a lungul bărbiei), degetul mare (în mijlocul marginii bărbiei). *Apăsaţi cu vârful degetului orientat în sus şi stimulaţi; de asemenea, puteţi "peria" pentru a atinge toate punctele.* Energia yang este cea care provoacă, în general, durerile de cap: *stimulând acest punct, ea va coborî şi durerea de cap va dispărea.*

365 Degetele de la picioare, anus,tălpi, intestinul gros.

Încheiați stimulând zona urechilor

16 Urechile; oprește pierderile excesive de lichide organice, excesul de umori: hemoragii (interne sau externe), menstruație abundentă cauzată de existența fibroamelor, transpirație excesivă, rinoree (scurgere de mucozități nazale), lăcrimare etc.

14 (În partea anterioară lobului) urechile, partea anterioară a gâtului, glandele parotide, glanda tiroidă (hipotiroidie); surditate, otită, salivație; deblochează mandibula. *(Masați în sens orizontal, în partea inferioară a urechii).*

15 (În scobitura situată în spatele lobului urechii) urechile, maxilarele: coboară tensiunea cu 3–4 puncte/hipotiroidie. *Masați cele două puncte pe orizontală, apoi pe verticală (prin apăsare), încheind cu punctul 0.*

0 Rinichii, urechile, ochii, nasul, coloana vertebrală. Este punctul cu funcție de reglare care trebuie stimulat la sfârșitul fiecărei proceduri. Regularizează tensiunea (hipotensiune sau hipertensiune), stimulează energia ancestrală; începeți întotdeauna cu punctul 0 dacă este vorba de o persoană slăbită.

Energia vitală are trei surse:

- *energia ancestrală, sexuală*
- *alimentația*
- *respirația*

Acordând atenție calității acestor trei surse de vitalitate, sănătatea dumneavoastră va fi înfloritoare!

Capitolul 3

CORESPONDENȚA PUNCTELOR

După cum am spus, în cadrul terapiei faciale se lucrează exclusiv asupra feței, cu peste cinci sute de puncte-reflexe. Pentru un nespecialist, localizarea lor poate fi dificilă, având în vedere că sunt atât de multe și de apropiate unele de altele. Valoarea și originalitatea lucrărilor lui Nhuan Le Quang constau tocmai în faptul că prezintă o metodă simplificată și eficientă, care nu presupune utilizarea acelor (permisă numai practicienilor) și este accesibilă tuturor.

Pentru a evita orice confuzie, vom adopta sistemul tradițional de numerotare a acestor puncte. În această carte nu le veți găsi inventariate pe toate, deoarece ne-am limitat la cincizeci de puncte.

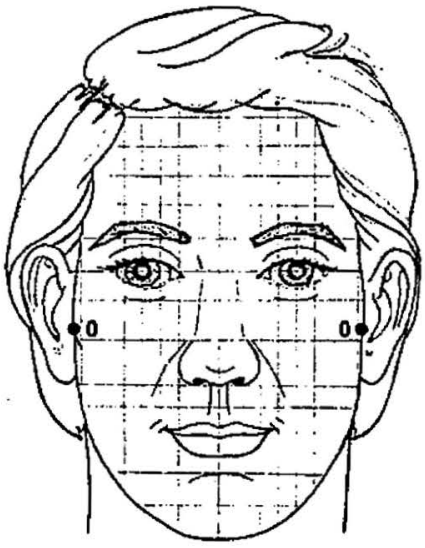
Spre deosebire de celelalte reflexoterapii, fiecare punct are mai multe corespondențe și, respectiv, mai multe efecte. Dacă metoda Dien'Cham' tradițională operează cu peste douăzeci de diagrame ale proiecției corpului pe față, această lucrare se axează pe studiul celor mai importante dintre ele.

Pentru fiecare punct, vor fi indicate:

- **diversele corespondențe**
- efectele principale
- indicațiile principale (care sunt, de cele mai multe ori, numeroase)
- *sfaturi referitoare la masaj: sens, modalitate de stimulare etc. (acestea vor fi scrise cu caractere italice).*

Fiecare punct este ilustrat cu ajutorul unei scheme, pentru a-l putea localiza cu precizie, fără riscul de a greși.

0 – Rinichii, urechile, ochii, gura, nasul, coloana vertebrală, glandele suprarenale, brațele, gambele, organele genitale, stomacul



Acesta este punctul cu care începem cele mai multe dintre ședințe, mai ales în cazul persoanelor obosite sau slăbite. De asemenea, încheiem întotdeauna ședințele cu punctul 0, datorită efectului său de reglare a tuturor funcțiilor. De exemplu, dacă ați comis o eroare (ați stimulat prea intens un punct, deși nu era cazul, sau i-ați mărit tensiunea unui hipertensiv), punctul 0 va îndepărta efectele nedorite. Din acest motiv, trebuie să stimulați partea anterioară urechii la sfârșitul fiecărei ședințe sau în cazul unei reacții organice foarte puternice.

Efecte principale

- Regularizează tensiunea arterială (hipotensiune sau hipertensiune);
- Destinde sistemul nervos;
- Reglează ritmul cardiac;
- Îndepărtează durerile;
- Facilitează digestia;
- Tonifică venele (le contractă);
- Combate transpirația excesivă;
- Oprește hemoragiile;
- Oprește rinoreea (mucozități nazale în exces) și alte secreții abundente;
- Încălzește;
- Tonifică;
- Contractă uterul (naștere, hemoragie uterină);
- Întărește sistemul imunitar;
- Stimulează energia sexuală;
- Stimulează energia rinichilor;
- Stimulează energia ancestrală.

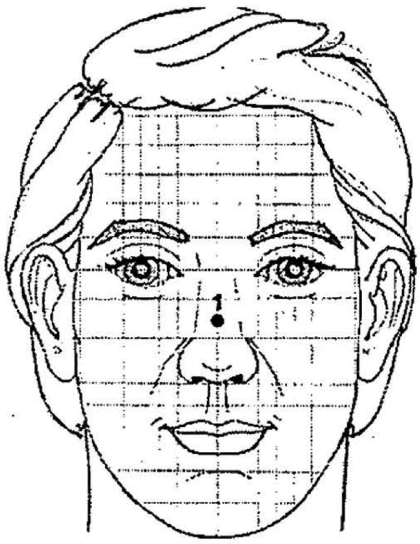
Indicații principale

- Oboseală;
- Astenie;
- Impotență sexuală; ejaculare precoce;
- Răceală;
- Gripă;
- Hipertensiune;
- Hipotensiune;
- Dureri lombare;
- Erupții cutanate;
- Transpirația mâinilor;
- Transpirația picioarelor;
- Tahicardie;
- Urechi (surditate, zgomote în urechi, otită);
- Ochi (tulburări de vedere);
- Sinuzită;
- Alergii;
- Tabagism;
- Șoc alergic medicamentos;
- Dezintoxicare;
- Paralizie;
- Stomac;
- Leucoree (scurgeri albe);
- Arsuri (de exemplu, cu apă fiartă).

Acest punct se află în scobitura situată în partea anterioară urechii. De cele mai multe ori, este mai simplu să masați întreaga zonă, în sens vertical:

- *de sus în jos, pentru destindere;*
- *de jos în sus, pentru tonifiere.*

1 – Regiunea lombară, glandele suprarenale, funcţiile sexuale



Acest punct (situat pe curbura nasului, în centrul unei mici scobituri) trebuie stimulat în cazurile de oboseală şi de hipotensiune cronică; prin stimularea acestui punct tensiunea creşte cu două sau trei puncte în câteva secunde. (De unde şi avertizarea noastră în ce priveşte hipertensiunea: stimularea acestui punct este riscantă în acest caz.)

Atenţie: este contraindicată stimularea punctului 1 în cazul persoanelor care suferă de hipertensiune!

Efecte principale

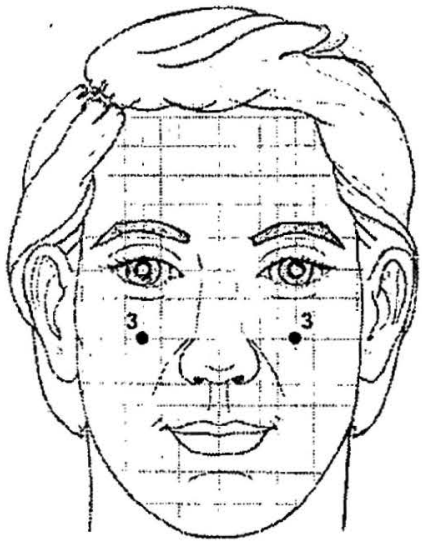
- Destinde;
- Reglează ritmul cardiac;
- Stimulează energia sexuală;
- Diminuează pierderile de umori;
- Îndepărtează durerile lombare;
- Măreşte tensiunea arterială;
- Stimulează energia;
- Tonifică;
- Încălzeşte.

Indicaţii principale

- Oboseală fizică;
- Oboseală psihică;
- Ritm cardiac neregulat (aritmie, tahicardie);
- Oboseala inimii;
- Dureri lombare;
- Surmenaj;
- Tulburări sexuale;
- Leucoree;
- Hipermenoree (menstruaţie abundentă);
- Dureri abdominale;
- Diaree;
- Hemoroizi.

Acest punct delicat trebuie stimulat separat, efectuând o mişcare uşoară de apăsare cu răsucire pe loc; se recomandă utilizarea capătului rotunjit al unui stilou.

3 – Plămânii, inima (doar în partea stângă), tâmplele, pieptul



Acest punct trebuie stimulat în cazul problemelor respiratorii (legate de bronhii sau de plămâni), al tulburărilor cardiace sau dacă doriți să renunțați la fumat.

Dacă suferiți de hipertensiune, stimularea acestui punct regularizează tensiunea.

Atenție: este contraindicată stimularea punctului 3 în cazul persoanelor care suferă de hipotensiune!

Efecte principale

- Orice problemă cardiacă;
- Destindere;
- Micșorează tensiunea arterială;
- Reduce temperatura (se recomandă în caz de febră);
- Dispersarea energiei;
- Reduce secreția de mucozități;
- Îndepărtează durerea;
- Efect diuretic;
- Îmbunătățește respirația.

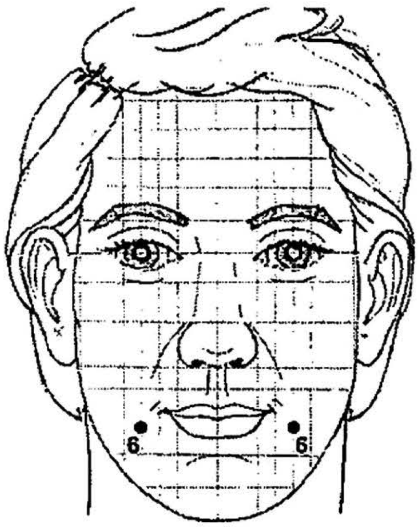
Indicații principale

- Insomnie;
- Spasme musculare;
- Hipertensiune;
- Răceală asociată cu febră;
- Dureri de cap;
- Dureri în regiunea pectorală;
- Paralizie facială;
- Dureri în zona tâmplelor;
- Astm;
- Tuse;
- Respirație caldă;
- Dureri de dinți;
- Sinuzită;
- Nas înfundat;
- Urină închisă la culoare și caldă;
- Constipație, insuficiență urinară;

- Transpirație excesivă a mâinilor;
- Probleme cutanate;
- Față umflată;
- Vedere slăbită:
- Ochi roșii;
- Ochi inflamați.

Masați „periind" spre exterior, în sens orizontal, sau stimulați acest punct separat.

6 – Pulpele, inima



Punctul 6 este recomandat în cazurile de oboseală cronică și de hipotensiune permanentă.

Atenție: este contraindicată stimularea punctului 6 în cazul persoanelor care suferă de hipertensiune!

Efecte principale

- Stimulează tensiunea arterială;
- Îndepărtează durerile musculare la nivelul pulpelor;
- Îmbunătățește vederea;
- Tonifică organismul;
- Oprește hemoragiile;
- Întărește inima.

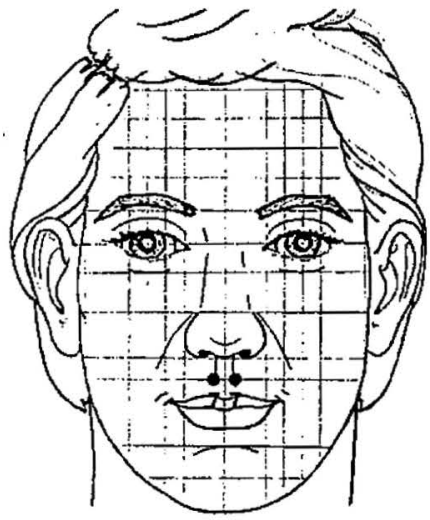
Indicații principale

- Hipotensiune;
- Crampe musculare la nivelul pulpelor;
- Scăderea acuității vizuale;
- Oboseală.

Acest punct poate fi stimulat separat (mai ales în caz de hipertensiune) sau împreună cu punctul 85, efectuând o mișcare ușoară de „periere" spre centrul bărbiei.

7 – Pancreasul, ovarele, prostata, organele genitale și funcțiile acestora, uterul

Stimularea acestui punct este foarte eficientă în următoarele cazuri: tulburări menstruale, cistită, probleme de digestie și diabet. Se recomandă stimularea punctului 7 după mese copioase și după abuz de dulciuri. Persoanele care suferă de diabet trebuie să o practice în mod regulat.



Efecte principale

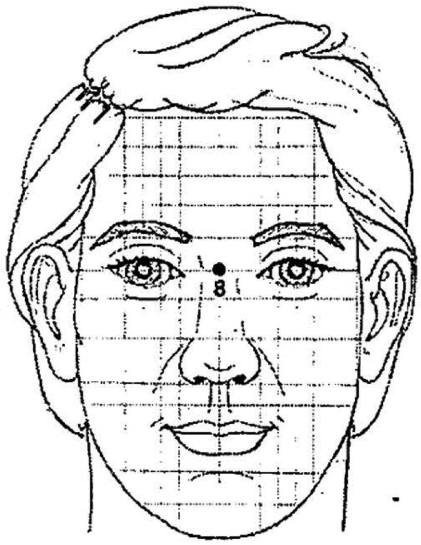
- Întărește sistemul imunitar;
- Îmbunătățește circulația sanguină;
- Deblochează energia;
- Încălzește corpul;
- Acționează ca un antiinflamator;
- Reglează secrețiile;
- Elimină toxinele;
- Îndepărtează durerile de burtă: dismenoree, ovare, prostată, dureri care iradiază în coapse;
- Stimulează energia sexuală.

Indicații principale

- Diabet;
- Alergii;
- Menstruație abundentă și neregulată;
- Dureri la menstruație;
- Inflamații;
- Scurgeri albe (leucoree);
- Ovare, prostată;
- Dureri de coapse;
- Cistită;
- Impotență;
- Sinuzită;
- Tulburări digestive;
- Aerocolie;
- Colită;
- Înțepenirea limbii;
- Gușă.

Acest punct este situat pe axa care străbate centrul nării. Poate fi masat separat, cu ajutorul unui vârf sau al capătului rotunjit al unui stilou. De asemenea, se poate „peria" în sens orizontal sau vertical toată zona cuprinsă între buza superioară și baza nasului.

8 – Inima, regiunea cervicală, partea anterioară a gâtului, glanda tiroidă, gâtul, maxilarele, dinții, limba



Stimularea acestui punct are următoarele efecte: încetinește bătăile inimii (tahicardie), scade tensiunea, deblochează regiunea cervicală și ameliorează durerile de gât. De asemenea, reglează funcția tiroidiană.

Atenție: este contraindicată stimularea punctului 8 în cazul persoanelor care suferă de hipotensiune!

Efecte principale

- Destindere;
- Scade tensiunea arterială;
- Reduce febra;
- Reglează transpirația;
- Stimulează circulația energiei;
- Combate durerile inflamatorii din regiunea cervicală sau ale coloanei vertebrale;
- Reglează ritmul cardiac.

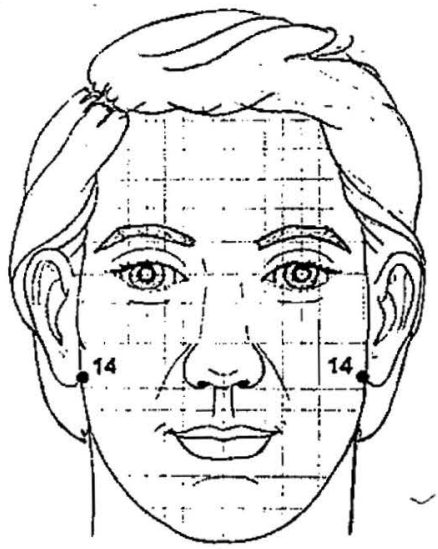
Indicații principale

- Insomnie și coșmaruri;
- Hipertensiune;
- Dureri cervicale;
- Înțepenirea cefei, torticolis;
- Limbă inflamată;
- Dificultăți de vorbire;
- Inflamații la nivelul maxilarului;
- Gingivită;
- Inflamația gâtului;
- Sinuzită;
- Gușă;
- Tulburări de vedere;
- Iritații;
- Tulburări ale ritmului cardiac;
- Probleme cardiace.

Stimulați efectuând mișcări circulare; mâna trebuie să se sprijine pe nas, astfel încât să nu alunece spre ochi.

14 – Urechile, gâtul, glandele parotide, glanda tiroidă (hipotiroidie)

Se recomandă stimularea acestui punct în următoarele cazuri: surditate, otită, înțepenirea mandibulei.



Atenție: este contraindicată stimularea punctului 14 în cazul persoanelor care suferă de hipotensiune!

Efecte principale

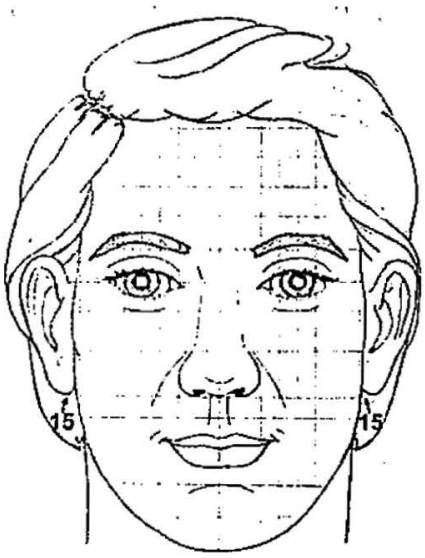
- Calmant;
- Reduce febra;
- Scade tensiunea arterială;
- Antiinflamator;
- Stimulează digestia;
- Provoacă salivație;
- Destinde.

Indicații principale

- Dureri de stomac;
- Dureri de dinți;
- Dureri de mandibulă;
- Dureri de cap;
- Răceală asociată cu febră;
- Paludism;
- Hipertensiune;
- Gușă;
- Tuse;
- Laringită;
- Otită;
- Inflamații la nivelul feței;
- Indigestie;
- Deglutiție dificilă;
- Lipsa poftei de mâncare;
- Insomnie.

Punctul 14 este situat la joncțiunea feței cu lobul urechii; poate fi masat în sens orizontal, imediat sub lobul urechii.

15 – Urechile, maxilarele, coloana vertebrală, gingiile



Acest punct se găsește în scobitura situată în spatele lobului urechii, între mandibulă și baza craniului.

Stimularea acestui punct scade tensiunea cu 3 până la 4 puncte și, prin urmare, nu este indicată în caz de hipotensiune. Este recomandată, în schimb, persoanelor care suferă de hipotiroidie.

Atenție: este contraindicată stimularea punctului 15 în cazul persoanelor care suferă de hipotensiune!

Efecte principale

- Scade considerabil tensiunea arterială;
- Reduce febra;
- Destinde;
- Îndepărtează durerile;
- Antiinflamator;
- Irigă creierul.

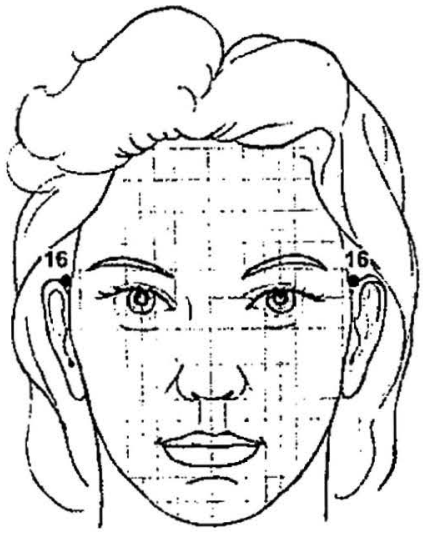
Indicații principale

- Hipertensiune;
- Transpirație datorată hipertensiunii;
- Stări gripale;
- Paludism;
- Insomnie;
- Dureri de cap;
- Gingivită;
- Boli de urechi, otită;
- Surditate;
- Zgomote în urechi;
- Paralizie facială;
- Înțepenirea maxilarelor;
- Senzație de frig;
- Coloană vertebrală.

Acest punct poate fi stimulat separat sau împreună cu punctul 14. Pentru a doua variantă, masați cele două puncte în sens orizontal, apoi vertical (prin mișcări de apăsare). Încheiați cu punctul 0.

16 – Urechile, inima, ochii, hemoragiile

Stimularea acestui punct foarte important are ca efect diminuarea sau chiar oprirea pierderilor excesive de lichide organice: hemoragii (interne și externe), menstruație prea abundentă (legată, de exemplu, de existența unor fibroame), transpirație excesivă, rinoree, crize de plâns etc.



Efecte principale

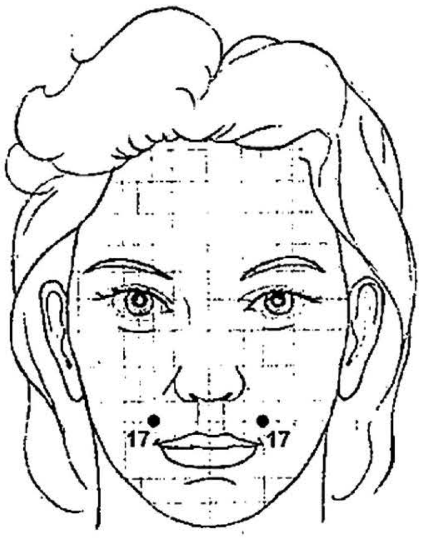
- Reglează secrețiile umorale;
- Reglează contracțiile musculare;
- Destinde mușchii;
- Scade febra;
- Micșorează tensiunea arterială;
- Îndepărtează durerile de ochi;
- Îndepărtează durerile de cap;
- Oprește hemoragiile (de orice natură);
- Antiinflamator.

Indicații principale

- Lăcrimare excesivă;
- Transpirație excesivă;
- Hemoragii interne și externe;
- Insomnie;
- Febră;
- Răceală;
- Hipertensiune oculară dureroasă;
- Dureri de cap;
- Dureri de dinți;
- Dureri orbitale oculare;
- Dureri cervicale;
- Înțepături de insecte;
- Înțepenirea brațelor.

Stimulați acest punct în sens circular, cu degetul sau cu stiloul.

17 – Regiunea suprarenală, colonul, rinichii, coapsele, șoldurile; are efectul unui tratament pe bază de corticoizi



Stimularea acestui punct provoacă eliberarea de corticoizi naturali cu virtuți antiinflamatoare binecunoscute. Fiind în corespondență cu întreaga regiune a bazinului, acest punct oferă o arie largă de aplicații.

Atenție: nu se recomandă stimularea acestui punct dacă se constată prezența unor tumori (de exemplu, la nivel stomacal)!

Efecte principale

- Încălzește;
- Tonifică rinichii;
- Reglează tensiunea arterială;
- Reglează secrețiile umorale;
- Dizolvă mucozitățile;
- Oprește hemoragiile;
- Antialergic;
- Antiinfecțios;
- Îndepărtează durerile de tip inflamator;
- Activează energia organismului;
- Calmează durerile colice;
- Calmează durerile acute;
- Calmează mâncărimile;
- Calmează durerile de șold și de coapse;
- Reglează contracțiile musculare;
- Destinde mușchii.

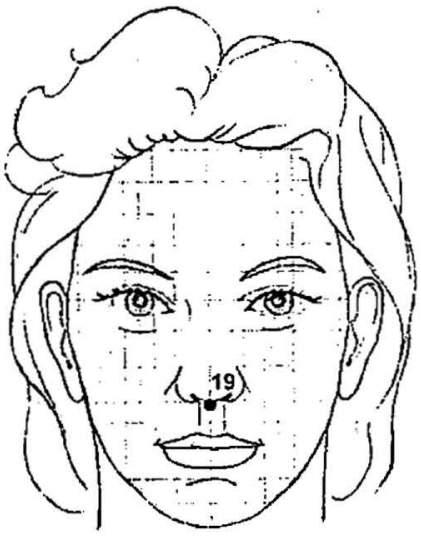
Indicații principale

- Alergie;
- Stări infecțioase;
- Sensibilitate la frig;
- Colită;
- Colită spasmodică;
- Diaree, dizenterie;
- Rinoree;
- Tuse cu expectorație;
- Transpirație abundentă;

- Menstruație abundentă;
- Hemoragii uterine;
- Probleme ginecologice;
- Nevralgii;
- Reumatism, artrită;
- Astm;
- Rinichi slăbiți din cauza grăsimilor;
- Oboseală, astenie;
- Hipotensiune;
- Surmenaj;
- Stres;
- Apatie;
- Prurit;
- Eczeme;
- Arsuri;
- Zona Zoster.

Acest punct poate fi stimulat separat sau împreună cu celelalte puncte situate în această zonă, efectuând mișcări de „periere" pe verticală.

19 – Inima, plămânii, nasul, ficatul, stomacul, colonul, burta; corespunde Vasului Guvernator Yang



Stimularea acestui punct are următoarele efecte: crește tensiunea, stimulează energia, calmează durerile de burtă, combate constipația, oprește sughițatul, combate stările de vomă, stimulează contracțiile uterine. De asemenea, poate provoca respingerea obiectelor înghițite din greșeală de copii. Acest punct este binecunoscut judocanilor datorită capacității sale de a stimula activitatea cardiacă; stimularea punctului 19 este recomandată în caz de indispoziție.

Atenție:
Nu este recomandată stimularea acestui punct în cazul persoanelor care suferă de hipertensiune! Nu se recomandă stimularea acestui punct femeilor însărcinate, exceptând situația în care sunt pe punctul de a naște (caz în care stimulează contracțiile)!

Efecte principale

- Reglează activitatea inimii;
- Stimulează secreția de adrenalină;
- Reanimează;
- Tonifică;
- Îmbunătățește respirația;
- Înviorează;
- Încălzește;
- Stimulează energia;
- Stimulează energia Chi;
- Stimulează energia sexuală;
- Stimulează virilitatea;

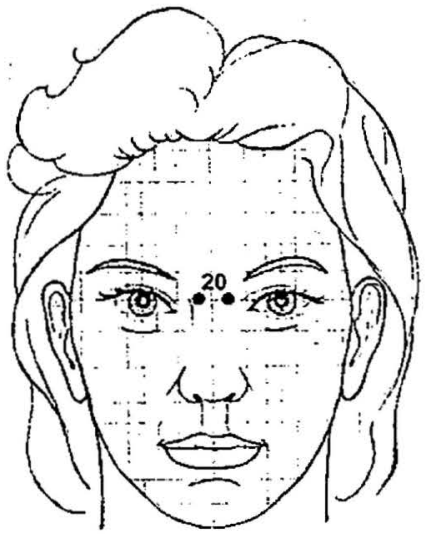
- Stimulează secreția sucurilor gastrice;
- Stimulează peristaltismul intestinal;
- Reglează contracțiile musculare;
- Provoacă sau combate stările de vomă;
- Mărește numărul de contracții uterine.

Indicații principale

- Probleme cardiace;
- Șoc medicamentos;
- Leșin;
- Înec, reanimare;
- Sufocare în urma înghițirii accidentale a unui obiect;
- Epilepsie;
- Respirație dificilă sau criză de astm;
- Somnolență;
- Energie deficitară;
- Depresie;
- Impotență sexuală;
- Dureri stomacale;
- Colită;
- Constipație;
- Hemoroizi;
- Naștere;
- Greață, stare de vomă;
- Dureri lombare;
- Dezintoxicare.

Acest punct, situat sub nas, trebuie stimulat în sens vertical.

20 – Regiunea cervicală, partea anterioară a gâtului, ochii, gâtul, glandele paratiroide



În acest caz, stimularea se efectuează de o parte şi de alta a punctului 8, la o distanţă de câţiva milimetri, acţionând în special asupra problemelor de decalcifiere.

Efecte principale

- Mineralizant;
- Stimulează glandele paratiroide;
- Calmează durerile de ochi;
- Stimulează circulaţia cerebrală;
- Calmează durerile de gât;
- Calmează tensiunile din zona gâtului;
- Destinde.

Indicaţii principale

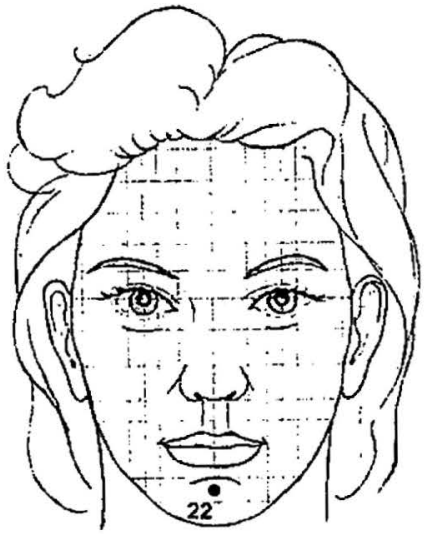
- Osteoporoză;
- Demineralizare;
- Dureri de cap;
- Circulaţie cerebrală;
- Rahitism;
- Diverse fracturi;
- Oboseală oculară;
- Dureri de gât.

Se recomandă stimularea acestui punct cu un stilou sau cu vârful ruletei.

De asemenea, se pot ciupi aceste puncte cu ajutorul degetului mare şi al arătătorului, preţ de câteva secunde.

22 – Vezica urinară, dinții, regiunea pelviană, intestinul subțire, uterul

Acest punct acționează asupra tuturor problemelor legate de vezica urinară: inflamații, cistită, ptoză (deplasarea în jos a vezicii), enurezis (incontinență urinară) etc.



Efecte principale

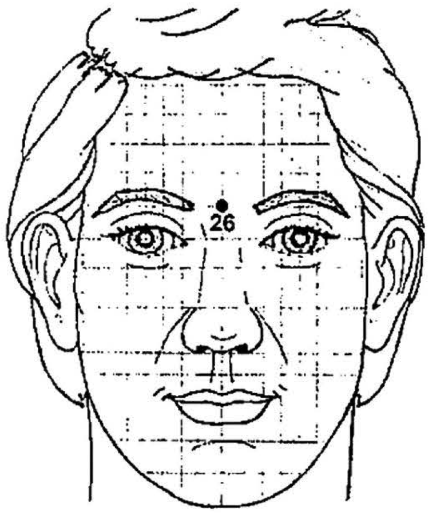
- Stimulează energia Chi;
- Oprește secrețiile excesive;
- Calmează durerile de vezică;
- Întărește vezica;
- Fortifică sistemul imunitar;
- Stimulează energia;
- Calmează durerile în regiunea pelviană;
- Calmează durerile colice.

Indicații principale

- Diaree dureroasă;
- Dizenterie;
- Dureri dentare, mai ales în regiunea maxilarului inferior;
- Flatulență;
- Digestie dificilă;
- Cistită (se asociază cu punctul 17);
- Ptoză (deplasarea în jos a vezicii);
- Ptoza uterului;
- Menstruație abundentă;
- Menstruație neregulată;
- Leucoree (scurgeri albe);
- Urinare dificilă;
- Oboseală, astenie;
- Apatie.

Acest punct poate fi stimulat separat sau poate fi „periat" împreună cu zona punctelor cuprinse între 22 și 87.

26 – Regiunea cervicală, partea anterioară a gâtului, sinusurile, hipofiza, nervul parasimpatic



Acesta este punctul care corespunde celui de-al „treilea ochi". Calmează mentalul agitat, înviorează şi acţionează, în general, asupra echilibrului psihic. Efectele sale sunt asemănătoare cu cele ale aspirinei asupra durerilor şi a febrei. Nu se recomandă stimularea îndelungată a acestui punct.

Atenţie: este contraindicată stimularea punctului 26 în cazul persoanelor care suferă de hipotensiune!

Efecte principale

- Destinde;
- Calmează durerile;
- Antiseptic;
- Calmează mâncărimile;
- Reglează ritmul cardiac;
- Micşorează considerabil tensiunea arterială;
- Ridică temperatura corpului;
- Reglează crizele spasmodice;
- Stimulează diureza;
- Stimulează secreţiile;
- Dezintoxică;
- Stimulează eliminarea alcoolului;
- Reglează apetitul sexual.

Indicaţii principale

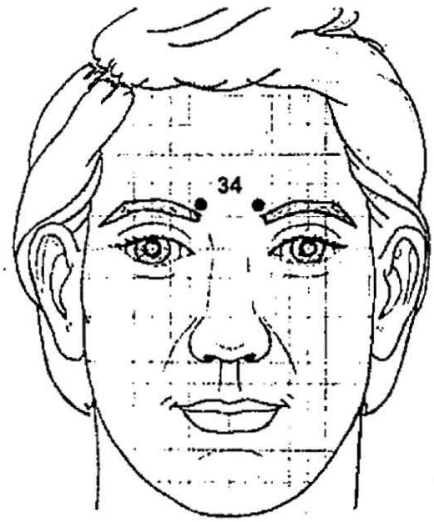
- Insomnie;
- Neurastenie;
- Memorie deficitară;
- Epilepsie;
- Frisoane;
- Parkinson;
- Sughiţat;
- Spasmofilie;
- Dureri de cap;
- Arsuri;
- Zgârieturi;
- Tahicardie;
- Hipertensiune;
- Febră;
- Răceală;
- Leşin;

- Paludism;
- Anurie (urinare dificilă);
- Nas înfundat;
- Eczeme;
- Prurit;
- Intoxicație alcoolică;
- Stări de greață;
- Astm;
- Înțepături de albină, de scorpion;
- Mușcătură de șarpe;
- Anestezic (cauterizarea nasului, a amigdalelor).

Se recomandă stimularea prin apăsări succesive, de sus în jos.

34 – Umerii, brațele (pornind de la punctul 34, de-a lungul sprâncenelor), picioarele, sinusurile, ochii, inima, nervul optic

Acest punct este recomandat pentru destinderea sistemului nervos și pentru combaterea insomniei.



Efecte principale

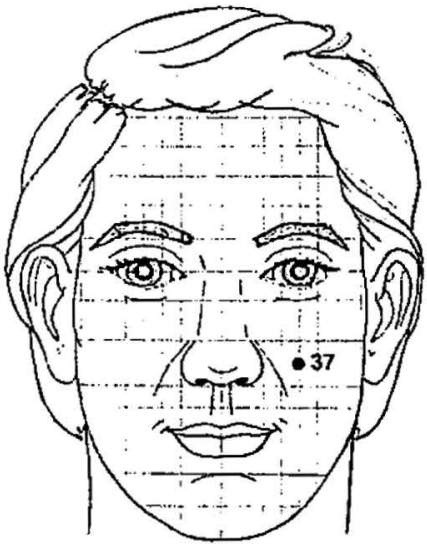
- Calmează sistemul nervos;
- Calmează durerile;
- Îmbunătățește vederea;
- Destinde mușchii;
- Reglează ritmul cardiac.

Indicații principale

- Insomnie (împreună cu punctul 124);
- Depresie;
- Dureri de cap;
- Dureri de picioare;
- Dureri în regiunea umerilor;
- Dureri de stomac, gastrită;
- Dureri de dinți;
- Vedere slabă;
- Crampe, spasme;
- Stări de greață și de vomă;
- Aritmii;
- Tahicardie.

Se recomandă stimularea acestei zone (între punctele 34 și 180) efectuând mișcări reduse de apăsare de-a lungul sprâncenelor, pornind de la rădăcină și urmând marginea orbitei.

37 – Splina, circulația sângelui, digestia, meridianul splinei, prostata, nervul trigeminal



Se recomandă în următoarele situații: deficit imunitar, picioare grele, deficit energetic.

Efecte principale

- Stimulează sistemul imunitar;
- Oprește hemoragiile;
- Stimulează circulația sanguină;
- Stimulează circulația energiei;
- Îmbunătățește digestia;
- Calmează durerile în regiunea splinei;
- Dizolvă mucozitățile;
- Reglează problemele urinare.

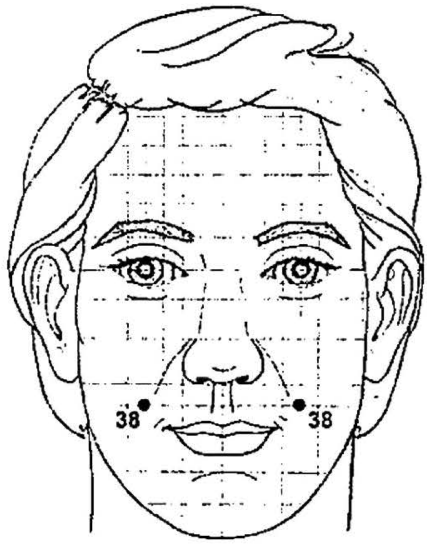
Indicații principale

- Menstruație abundentă;
- Hemoragie stomacală (asociat cu punctele 16, 61, 50);
- Brațe și gambe umflate;
- Lipsă de sensibilitate la nivelul brațelor și al gambelor;
- Furnicături;
- Oboseală psihică;
- Oboseală fizică;
- Digestie dificilă;
- Mucozități;
- Enurezis;
- Incontinență;
- Retenția apei, edem;
- Tuse;
- Astm;
- Senzație de cap greu;
- Paralizie facială;
- Nevralgii faciale;
- Anemie.

Masați acest punct separat sau împreună cu punctul 39, în sens vertical. Pentru a stimula aceste puncte, împingeți stiloul de jos în sus, în sens oblic, spre interior.

38 – Genunchii, coapsele, coastele, degetul mijlociu, rinichii, colonul, are efect antibiotic

Stimularea acestui punct se recomandă pentru accidentări în regiunea genunchilor și pentru artroză; produce **antibiotici naturali**, fiind indicată în cazul infecțiilor de orice tip.



Efecte principale

- Antiinflamator;
- Dezintoxică;
- Facilitează tranzitul intestinal;
- Calmează durerile de coapse;
- Calmează durerile în zona coastelor;
- Calmează durerile de genunchi;
- Corespunde degetului mare;
- Aerocolie (gaze intestinale);
- Combate infecțiile.

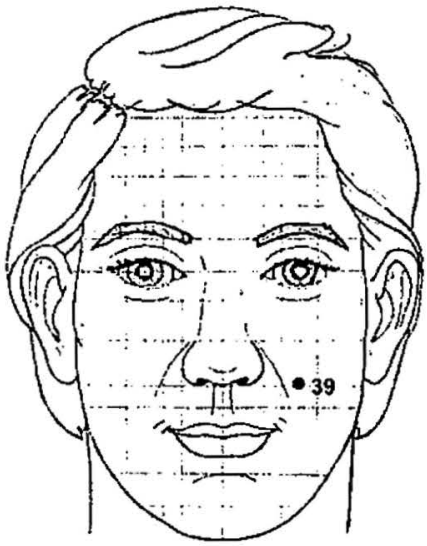
Indicații principale

- Inflamații cutanate;
- Furuncule, abcese;
- Otită;
- Sinuzită;
- Gingivită;
- Constipație;
- Dureri de coapse, genunchi, coaste și la nivelul degetului mijlociu;
- Eliminare dificilă a gazelor intestinale, ca urmare a unei operații: împreună cu punctul 19;
- Febră;
- Dureri lombare.

Se recomandă stimularea în sens oblic a acestui punct, în direcția comisurii buzelor. Zona genunchilor se întinde pe câțiva centimetri, pornind de la comisura buzelor (atunci când surâdem) în direcția urechii.

De asemenea, puteți masa energic de o parte și de alta a gurii, în sens vertical; veți stimula apoi punctul 38.

39 – Stomac, meridianul stomacului, colonul, glanda tiroidă, nervul trigeminal, sânii



Se recomandă stimularea acestui punct pentru probleme digestive (gastrită, arsuri etc.).

Efecte principale

- Calmează stomacul;
- Calmează durerile provocate de tumori stomacale;
- Îmbunătățește digestia;
- Calmează durerile degetului arătător;
- Antiinflamator;
- Coboară tensiunea arterială;
- Scade febra.

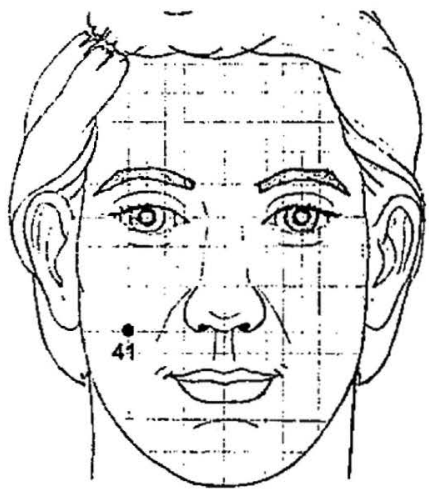
Indicații principale

- Dureri de stomac;
- Digestie lentă;
- Dureri ale degetului arătător;
- Acnee;
- Gingivită;
- Buze inflamate;
- Hipertensiune;
- Dureri de dinți;
- Nevralgii faciale;
- Paralizie facială;
- Dureri de natură sciatică ale picioarelor;
- Afecțiuni nazale;
- Sinuzită;
- Rinoree sau nas înfundat;
- Mastoză;
- Mastoză după naștere: împreună cu punctul 73;
- Stimulează lactația;
- Glanda tiroidă;
- Lipsa poftei de mâncare.

Acest punct se poate masa împreună cu punctul 37, situat imediat deasupra punctului 39, efectuându-se mișcări în sens vertical, de sus în jos.

41 – Vezica biliară (sau probleme apărute în urma extirpării acesteia)

Stimularea acestui punct reglează de asemenea colesterolul și digestia.



Efecte principale

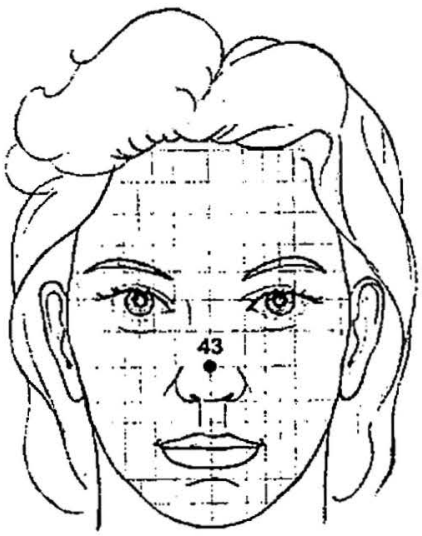
- Calmează durerile;
- Reglează secreția de sucuri gastrice;
- Dureri de stomac;
- Dureri de ficat;
- Dureri ale vezicii biliare;
- Reglează secreția biliară;
- Reglează colesterolul;
- Scade tensiunea;
- Calmează durerile din regiunea cervicală;
- Calmează durerile la nivelul umerilor;
- Limpezește ochii;
- Reduce reacțiile alergice.

Indicații principale

- Migrenă;
- Constipație;
- Dureri ale coastelor;
- Dureri de stomac;
- Probleme hepatice;
- Patologii ale vezicii biliare;
- Icter;
- Gust amar;
- Colesterol (împreună cu punctul 50);
- Hipertensiune;
- Dureri cervicale;
- Dureri la nivelul umerilor;
- Dureri de cap bilaterale;
- Tulburări de vedere;
- Reumatisme;
- Alergii;
- Eczeme;
- Insomnie.

Acest punct poate fi masat împreună cu punctul 50 (ficatul), efectuând mișcări reduse de fricționare în sens orizontal, în dreptul bazei nasului. Dacă doriți să stimulați punctul 41 separat, împingeți vârful degetului sau capătul stiloului în sus, în sens oblic.

43 – Dinții, regiunea lombară, coccisul, rinichii



Se recomandă stimularea acestui punct în cazul afecțiunilor renale și lombare. Ca efect al stimulării acestui punct, perioada de convalescență și de recuperare (după o boală infecțioasă sau după o intervenție chirurgicală) este mult mai scurtă. Punctul 43 este echivalent punctului de acupunctură numit „Poarta Vieții" (Ming Men sau 4 VG).

Efecte principale

- Încălzește;
- Stimulează energia ancestrală;
- Fortifică organismul slăbit;
- Întărește dinții și gingiile;
- Stimulează activitatea renală;
- Calmează durerile în regiunea lombară;
- Stimulează energia sexuală.

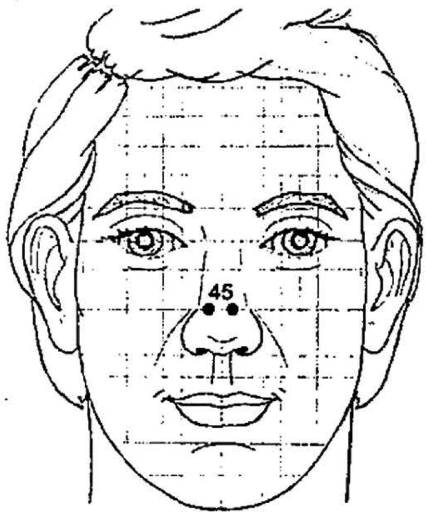
Indicații principale

- Lumbago;
- Dureri lombare;
- Dureri dentare legate de rinichi;
- Gingivită;
- Oboseală cronică;
- Mâini și picioare înghețate;
- Menstruație dureroasă;
- Hemoroizi și hemoragii;
- Colită cu diaree (circulație proastă în regiunea renală);
- Sciatică;
- Incontinență urinară în timpul nopții;
- Enurezis;
- Poliurie;
- Nefrită;
- Colici nefritice;
- Insuficiență sexuală;
- Poluție;
- Leucoree (scurgeri albe).

Se recomandă stimularea acestui punct cu ajutorul stiloului sau al capătului rotunjit al ruletei. În general, este indicată asocierea lui cu punctul 45.

45 – Urechile, regiunea lombară, coccisul, stomacul, rinichii

Și acest punct acționează asupra problemelor apărute în regiunea renală; de asemenea, este recomandată stimularea acestui punct în cazul persoanelor care suferă de Parkinson.



Efecte principale

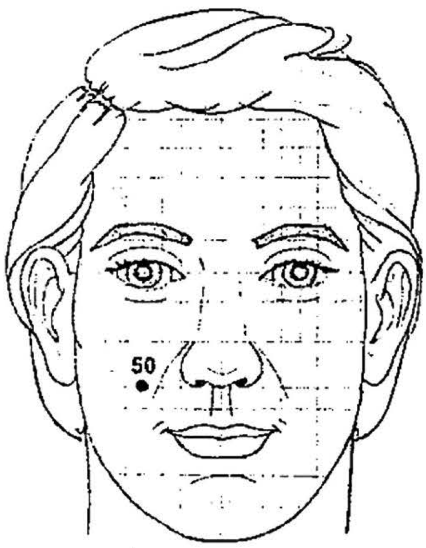
- Fortifică organismul;
- Reglează contracțiile musculare;
- Calmează, destinde;
- Calmează durerile lombare;
- Calmează durerile auriculare;
- Stimulează digestia;
- Stimulează activitatea renală;
- Stimulează energia sexuală.

Indicații principale

- Nevralgii;
- Spasmofilie;
- Constipație;
- Frisoane;
- Parkinson;
- Oboseală;
- Probleme sexuale;
- Impotență;
- Apatie;
- Gastrită;
- Digestie dificilă;
- Otită;
- Surditate;
- Nefrită;
- Colici nefritice;
- Incontinență;
- Enurezis.

Ca și punctul precedent, punctul 45 trebuie stimulat cu ajutorul capătului rotunjit al unui stilou sau cu vârful rotunjit al ruletei. În general, acest punct este asociat cu punctul 43.

50 – (doar în partea dreaptă) ficatul, problemele limfatice, meridianul ficatului, gambele



Se recomandă stimularea acestui punct pentru stoparea hemoragiilor, pentru probleme hepatice (inclusiv hepatite). Stimulează funcția hepatică și drenarea stazelor limfatice: edeme, retenția apei, ganglioni; scade colesterolul.

Atenție: este contraindicată stimularea punctului 50 în cazul persoanelor care suferă de hipertensiune!

Efecte principale

- Reglează contracțiile musculare;
- Întărește sistemul imunitar;
- Destinde sistemul nervos;
- Scade colesterolul;
- Calmează durerile;
- Crește tensiunea arterială;
- Stimulează energia;
- Calmează alergiile;
- Oprește hemoragiile;
- Dezintoxică;
- Antiinflamator;
- Reglează transpirația;
- Stimulează digestia;
- Reglează circulația sanguină;
- Calmează durerile hepatice și veziculare.

Indicații principale

- Paralizii faciale;
- Entorse;
- Insomnie;
- Epilepsie;
- Dureri în regiunea cervicală și în regiunea coastelor;
- Torticolis;
- Dureri în creștetul capului;
- Hipotensiune;
- Alergie;
- Hemoragie;
- Menstruație abundentă;
- Reumatisme;

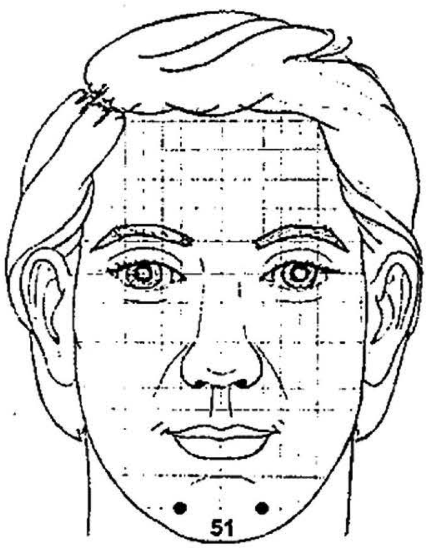
- Eczeme;
- Transpirația mâinilor și a picioarelor;
- Digestie lentă;
- Indigestie;
- Balonări;
- Hemoroizi;
- Probleme hepatice;
- Vezică biliară leneșă;
- Calculi biliari;
- Abdomen umflat;
- Nas înfundat;
- Tulburări de vedere;
- Vedere proastă;
- Colesterol.

Poate fi stimulat împreună cu punctul 41, conform recomandărilor de mai sus.

51 – labele picioarelor (mai ales tălpile), degetele de la picioare (de-a lungul bărbiei), degetul mare (în mijlocul marginii bărbiei)

Stimularea acestui punct are un efect de reglare a energiei Yang la nivel cerebral.

N.B. Cauza durerilor de cap este, în general, acumularea în exces a energiei Yang la nivel cerebral; stimularea punctului 51 provoacă deplasarea energiei Yang în partea inferioară a organismului.



Atenție: este contraindicată stimularea punctului 51 în cazul persoanelor care suferă de hipotensiune!

Efecte principale

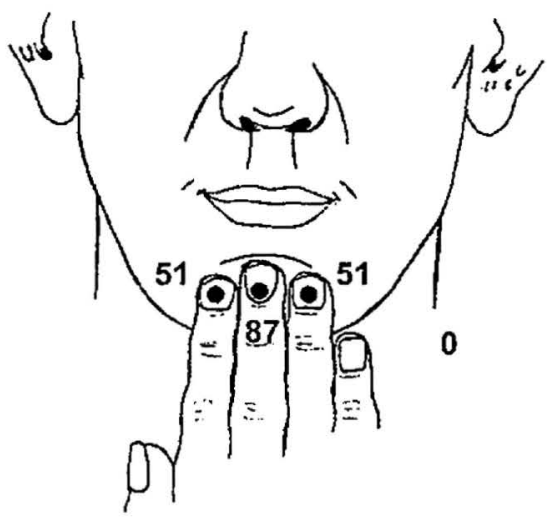
- Destinde;
- Scade temperatura;
- Coboară tensiunea arterială;
- Calmează durerile de brațe;
- Calmează durerile de gambe;
- Calmează durerile de cap;
- Are efect de dispersare a energiilor;

- Reglează sângele și energia.

Indicații principale

- Insomnie;
- Hipertensiune;
- Hipertensiune oculară;
- Dureri de cap cauzate de hipertensiune;
- Dureri de brațe, de gambe și de cap;
- Picioare reci;
- Dureri la nivelul tălpilor;
- Insensibilitate sau furnicături la nivelul labelor picioarelor;
- Dureri la nivelul degetelor de la picioare;
- Astm;
- Tuse;
- Dureri de dinți.

Pentru a localiza cu precizie aceste două puncte, plasați arătătorul, degetul mijlociu și inelarul, lipite, pe centrul bărbiei, pe partea bombată:



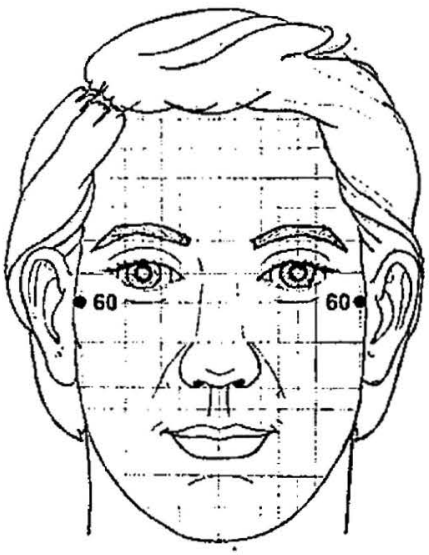
• punctul 87 este situat chiar în centru, sub degetul mijlociu;

• punctul 51, de o parte și de cealaltă a degetului mijlociu, sub arătător și inelar.

Pentru a stimula aceste puncte, este recomandat să efectuați mișcări de apăsare cu vârfurile degetelor orientate în sus. De asemenea, se poate „peria" zona, astfel încât să fie atinse toate punctele.

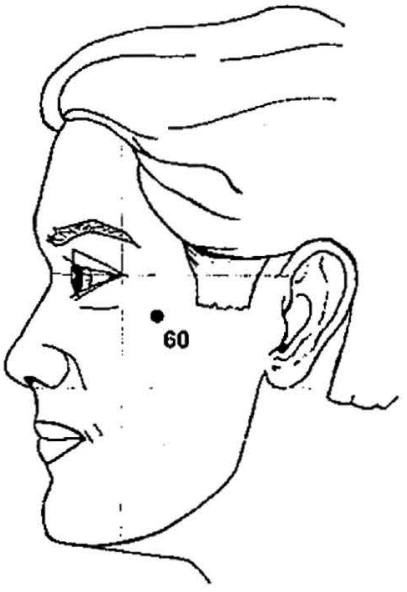
60 – Ochii, inima, plămânii, pieptul, sânii, fruntea, limba, fața, brațul și antebrațul, palma, degetul mijlociu, vezica urinară

În cazul tulburărilor de vedere, acest punct este stimulat împreună cu punctul 130, situat imediat deasupra. Zona plămânilor nu este limitată la punctul 60 și pornește de la baza aripii nasului, de-a curmezișul pomeților. În ce privește inima, aceasta nu este reprezentată decât de punctul din partea stângă.



Efecte principale

- Calmează durerile la nivelul brațului și antebrațului;
- Calmează durerile la nivelul palmelor;
- Calmează durerile la nivelul feței;
- Calmează durerile de sâni;
- Scade febra;
- Încălzește;
- Reglează transpirația;
- Ajută la renunțarea la fumat;
- Degajă plămânii;
- Eliberează respirația;
- Îmbunătățește vederea;



- Reglează ritmul cardiac;
- Întărește inima;
- Destinde;

- Combate problemele vezicii urinare;
- Antiinflamator;
- Fortifică organismul;
- Reglează energia Chi;
- Destinde.

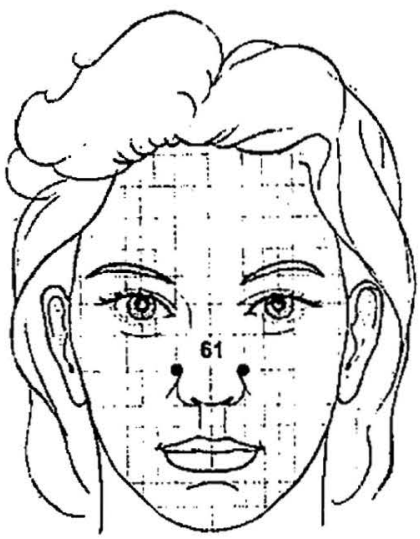
Indicații principale

- Anxietate;
- Nevralgii faciale;
- Dureri acute;
- Parestezie;
- Senzația de amorțeală a membrelor sau a degetelor;
- Cheratoză;
- Dureri de cap la nivelul frunții;
- Dureri ale brațelor și antebrațelor;
- Efecte ale fracturilor la nivelul brațelor și antebrațelor;
- Spasme la nivelul limbii;
- Artroza mâinii;
- Artroza degetelor;
- Mastoză;
- Chisturi mamare;
- Bronșită;
- Tabagism;
- Tulburări respiratorii;
- Dispnee;
- Astm;
- Tremur;
- Parkinson;
- Oboseală;
- Apatie;
- Probleme cardiace;
- Inflamații;
- Artrita localizată la mâini;
- Cistită;
- Probleme urinare;
- Convalescență;
- Sensibilitate la frig;
- Circulația sanguină;
- Reechilibrează formula sanguină;
- Amețeli;
- Memorie deficitară.

În funcție de situație, acest punct poate fi stimulat separat sau împreună cu punctul 130, situat imediat deasupra; de asemenea, poate fi stimulată întreaga zonă dintre aripile nasului și punctul 60, inclusiv.

61 – Plămânii, ficatul, inima, stomacul, splina, policarul, nervul trigeminal

Acest punct, situat în șanțul aflat deasupra nării, produce căldură, stimulează eliberarea de endorfine naturale și poate fi utilizat în caz de sinuzită și de nas înfundat. Oprește hemoragiile, are efect anesteziant, reduce sau stopează secreția de mucozități nazale provocată de rinită.



Efecte principale

- Produce beta-endorfine;
- Reglează transpirația;
- Calmează durerile;
- Încălzește;
- Reglează ritmul cardiac;
- Coboară tensiunea;
- Reglează contracțiile musculare (destindere);
- Antiinflamator;
- Dezintoxică;
- Stimulează circulația energiei;
- Dizolvă mucozitățile;
- Oprește hemoragiile (în general).

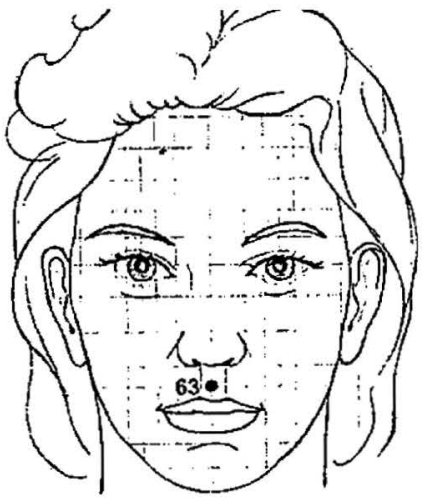
Indicații principale

- Transpirație excesivă sau deficitară;
- Dureri abdominale;
- Sevraj;
- Dureri de cap și de stomac;
- Piele de găină;
- Perturbări ale ritmului cardiac;
- Hipertensiune;
- Paralizie facială;
- Probleme cutanate;
- Eczeme;
- Vaginite;
- Inflamații ale colului uterin;
- Leucoree;
- Gât inflamat;

- Amigdalită;
- Astm;
- Dureri la nivelul policarului;
- Hemoragie nazală;
- Ulcer gastric;
- Senzație de opresiune;
- Sciatică;
- Stări de greață și de vomă;
- Gușă;
- Febră;
- Tuse;
- Nas înfundat;
- Răceală;
- Stări congestive.

Masați acest punct fricționându-l de sus în jos, de-a lungul nărilor.

63 – Colonul, pancreasul, uterul, stomacul



Se recomandă stimularea acestui punct în următoarele situații: constipație, tulburări digestive, stări de ameteală, naștere (facilitează contracțiile uterine), hemoragii uterine, diverse dureri.

Atenție: este contraindicată stimularea acestui punct în cazul femeilor însărcinate (exceptând momentul nașterii)!

Efecte principale

- Reglează secrețiile vaginale;
- Reglează secrețiile salivare;
- Mărește tonusul sexual;
- Stimulează apetitul sexual și erecția;
- Întărește sistemul imunitar;
- Calmează durerile la nivelul coloanei vertebrale;
- Calmează durerile uterine;
- Calmează durerile de stomac;
- Reglează contracțiile musculare (mai ales la nivelul uterului, al brațelor și al picioarelor);

- Stimulează circulația energiei;
- Încălzește pancreasul, stomacul, colonul și uterul.

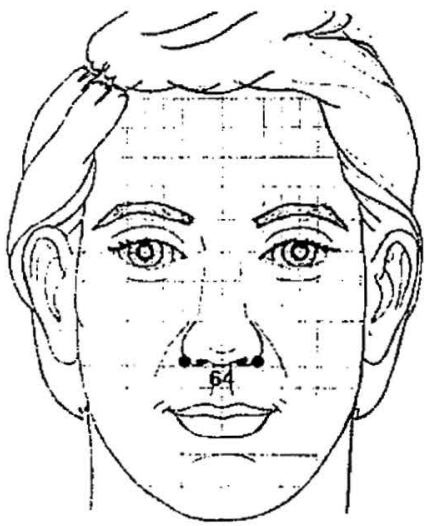
Indicații principale

- Frigiditate;
- Impotență, erecție dificilă;
- Leșin, stări de vertij;
- Epilepsie;
- Tremur nervos;
- Dureri de stomac;
- Gură uscată sau amară;
- Hipotensiune;
- Sciatică;
- Dureri menstruale;
- Menstruație neregulată;
- Patologii uterine și vaginale;
- Dureri ale coloanei vertebrale;
- Diabet;
- Rău de mare.

Se recomandă stimularea acestui punct cu ajutorul unui stilou.

64 – (situat la baza exterioară a fiecărei nări) regiunea inghinală, șoldurile, stomacul, limba, partea anterioară a gâtului

Se recomandă stimularea acestui punct la persoanele care suferă de sciatică, împreună cu punctele indicate în dicționarul terapeutic.



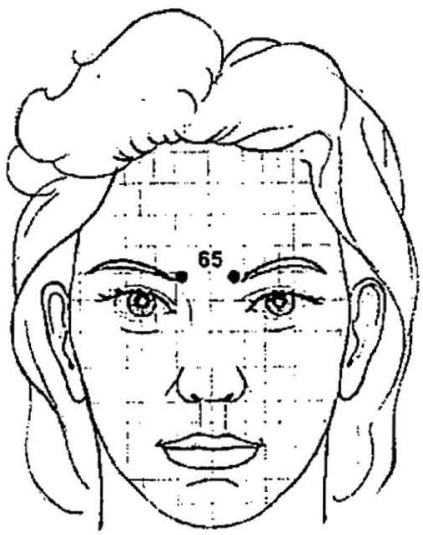
Efecte principale

- Calmează durerile din regiunea inghinală;
- Calmează durerile de stomac;
- Reglează contracțiile musculare.

Indicații principale
- Sciatică;
- Dureri în regiunea inghinală;
- Decalcifiere la nivelul șoldurilor;
- Gastrită;
- Paralizia membrelor inferioare;
- Dureri la nivelul părții anterioare a gâtului și la nivelul limbii.

Se recomandă stimularea acestui punct cu stiloul sau cu vârful rotunjit al ruletei.

65 – Regiunea cervicală, gâtul, urechile, ochii, sinusurile, nasul, creierul, ovarele, umerii; în relație cu meridianul vezicii urinare



Se recomandă în următoarele cazuri: ameteli, dureri de cap și probleme de circulație cerebrală.

Efecte principale
- Destinde;
- Calmează durerile din regiunea cervicală și la nivelul umerilor;
- Calmează durerile de cap, mai ales la nivelul sprâncenelor;
- Desfundă nasul;
- Calmează durerile auriculare;
- Stimulează buna funcționare la nivel cerebral;
- Reglează circulația cerebrală;
- Îmbunătățește vederea;
- Combate problemele vezicii urinare.

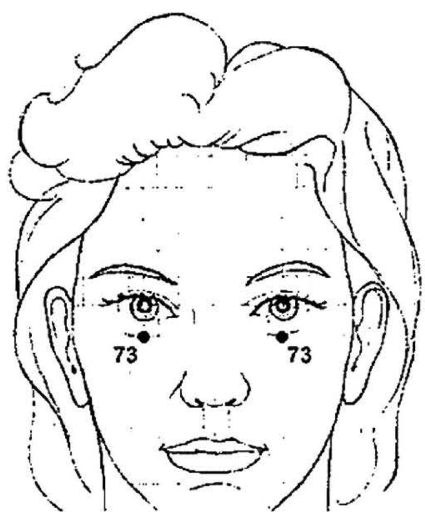
Indicații principale
- Dureri de cap (în timpul menstruației);
- Menstruație neregulată și abundentă;
- Cistită;

- Leșin, amețeli;
- Pleoape grele;
- Tulburări de vedere;
- Incontinență;
- Afecțiuni ale prostatei;
- Dureri în regiunea cervicală și la nivelul umerilor;
- Artroza umărului;
- Periartrita umărului;
- Sinuzită;
- Surditate;
- Otită, dureri la nivelul urechii;
- Ceafă înțepenită, torticolis;
- Răceală, nas înfundat;
- Dureri la nivelul maxilarelor;
- Dificultăți de concentrare;
- Memorie deficitară;
- Dureri pe traiectoria meridianului vezicii urinare.

Se recomandă stimularea acestui punct fie separat, fie împreună cu punctul 34, aflat pe linia sprâncenelor.

73 – (situat în mijlocul marginii inferioare a orbitei, pe partea osoasă) **ochii, plămânii, sânii, ovarele, rinichii, inima, capul, pieptul, umerii, spatele, brațele, gambele, vezica urinară**

Se recomandă stimularea acestui punct în următoarele situații: tuse, mastoză, chist mamar sau ovarian, tulburări de vedere, conjunctivită, alăptare (stimulează lactația).



Efecte principale

- Destinde;
- Calmează inflamațiile la nivelul sânilor și al pieptului;
- Calmează ochii iritați;
- Stimulează lactația;

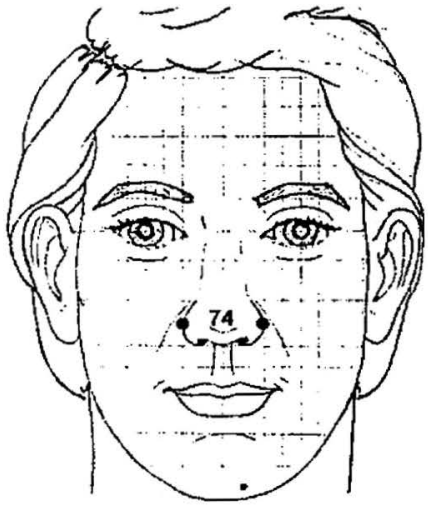
- Tonifică;
- Îmbunătățește circulația sanguină;
- Activează energia;
- Încălzește.

Indicații principale

- Oboseală cardiacă;
- Patologii la nivelul sânilor: mastoză, chisturi etc.;
- Angină pectorală;
- Insomnie;
- Tuse seacă;
- Dureri renale;
- Prostată;
- Dureri ovariene;
- Probleme urinare;
- Dureri la nivelul umerilor și al brațelor;
- Dureri orbitale;
- Vedere slăbită;
- Calculi renali;
- Cap greu;
- Menstruație neregulată.

Acest punct este fragil. De aceea trebuie stimulat ușor, în sens circular.

74 – (situat în centrul curburii nării) regiunea inghinală, ficatul, stomacul, urechile



Acest punct este stimulat împreună cu punctul 64, vecin, pentru a trata sciatica sau durerile de stomac.

Efecte principale

- Calmează durerile din regiunea inghinală;
- Calmează durerile de stomac;
- Calmează durerile de ficat;
- Stimulează contracțiile musculare la nivelul gambelor;
- Întărește venele.

Indicații principale

- Dureri de cap cauzate de indigestie;

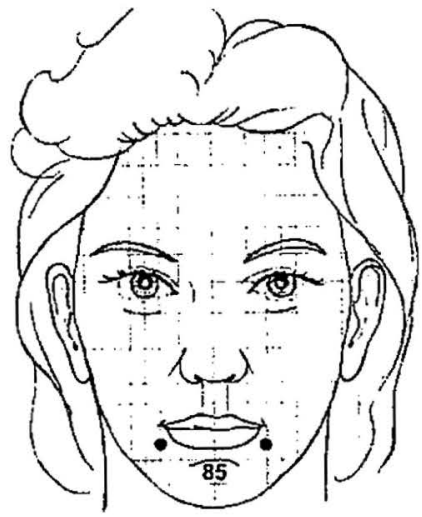
- Paralizia membrelor inferioare;
- Gastrită;
- Digestie dificilă;
- Dureri în regiunea inghinală;
- Sciatică;
- Sughițat;
- Zgomote în urechi;
- Surditate.

Se recomandă stimularea acestui punct cu stiloul sau cu unghia.

85 – Uretrele, auricularul, vezica urinară

(Vă reamintim că rinichii sunt reprezentați de o parte și de alta a gurii, de-a lungul șanțului nasogenian.)

Se recomandă stimularea acestui punct în următoarele situații: probleme ale căilor eliminatorii, probleme urinare, retenția apei.



Efecte principale

- Scade febra;
- Împrospătează;
- Micșorează tensiunea arterială;
- Diuretic;
- Stimulează secrețiile;
- Drenarea organismului;
- Dezintoxică;
- Coboară nivelul colesterolului;
- Degajează respirația;
- Calmează durerile la nivelul auricularului;
- Calmează durerile provocate de cistită.

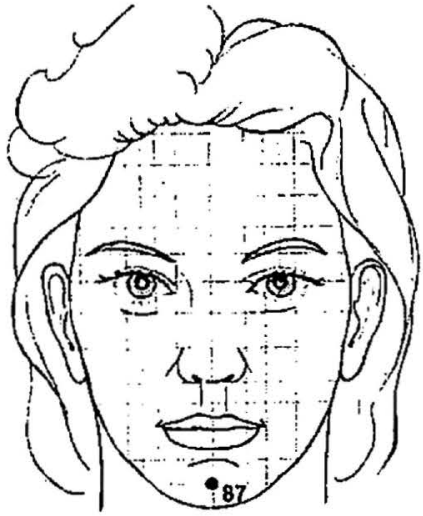
Indicații principale

- Bufeuri;
- Hipertensiune;
- Retenția apei;
- Edeme;
- Celulită;
- Calculi renali;
- Tulburări urinare, insuficiență;
- Cistită;
- Tuse uscată;
- Uscăciunea mucoasei nazale;

- Exces de colesterol;
- Tabagism;
- Alcoolism;
- Droguri;
- Intoxicații;
- Astm;
- Probleme la nivelul auricularului;
- Dureri la nivelul pulpelor.

În general, acest punct este stimulat împreună cu zona rinichilor, masând în ambele sensuri, pe linie verticală, de o parte și de alta a gurii.

87 – Vezica urinară, uterul, ovarele, testiculele, prostata, creștetul capului, ceafa, regiunea occipitală



(Acest punct este echivalentul punctului din acupunctură 3VC)

Stimularea acestui punct este recomandată în următoarele cazuri: toate problemele legate de vezica urinară (ptoză, incontinență, enurezis etc.), afecțiuni ale ovarelor (chisturi, inflamații, disfuncționalitate) și ale prostatei.

Efecte principale

- Destinde ceafa;
- Reduce febra;
- Provoacă deplasarea în jos a energiei Chi;
- Stimulează circulația energiei;
- Calmează durerile de la nivelul creștetului capului;
- Calmează durerile din zona occipitală;
- Diuretic;
- Reglează debitul urinar;
- Calmează durerile prostatei;
- Degajează respirația;
- Antispasmodic;
- Stimulează contracțiile uterine și ale vezicii urinare;
- Dezintoxică.

Indicații principale

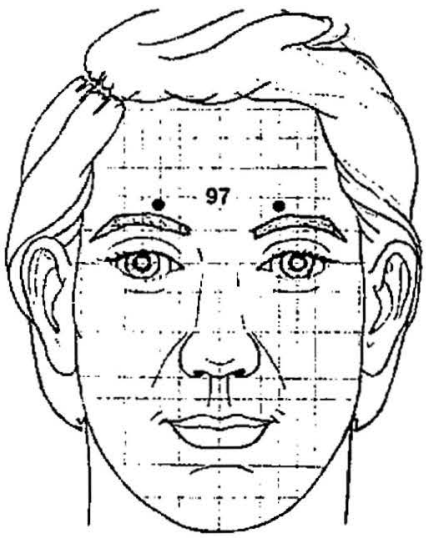
- Traumatism cranian;
- Torticolis;
- Ceafă înțepenită;
- Dureri de cap;
- Tulburări psihice;
- Insolație;
- Retenția apei;
- Cistită;
- Astm;
- Probleme respiratorii;
- Spasmofilie;
- Crampe;
- Menstruație dureroasă;
- Prostată;
- Impotență;
- Frigiditate;
- Ptoza vezicii urinare și a uterului;
- Chist ovarian;
- Fibrom;
- Incontinență;
- Enurezis;
- Intoxicații;
- Astm;
- Senzație de sufocare;
- Febră;
- Bufeuri;
- Menopauză;
- Circulație periferică proastă.

Acest punct este situat chiar în centrul bărbiei, pe partea proeminentă.

Se stimulează separat, efectuând mișcări de apăsare, sau împreună cu punctul 22, „periindu-se" în sens vertical, de sus în jos.

97 – Ochii, sinusurile, brațele, coatele, omoplații, tălpile, haluxul

Se recomandă stimularea acestui punct în următoarele situații: tulburări de vedere, sinuzită, dureri la nivelul brațelor și al umerilor, luxații ale brațelor la jocul de tenis.



Efecte principale

- Calmează durerile la nivelul umerilor, brațelor, coatelor și tălpilor;
- Calmează durerile de articulații;
- Calmează durerile la nivelul omoplaților;
- Tratează problemele haluxului;
- Îmbunătățește acuitatea vizuală;
- Facilitează tranzitul intestinal.

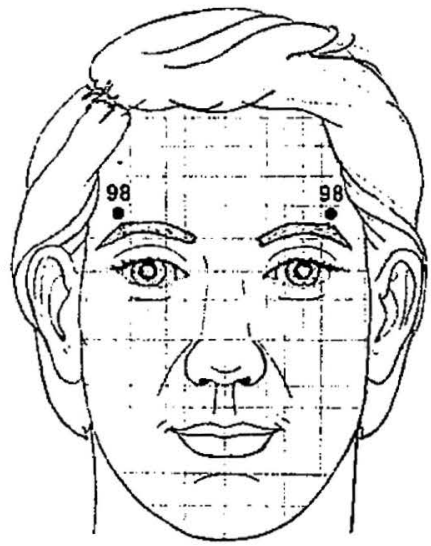
Indicații principale

- Luxații ale brațelor la jocul de tenis;
- Vedere proastă;
- Dureri ale brațelor, umerilor, omoplaților și membrelor inferioare;
- Paralizia membrelor superioare;
- Sinuzită;
- Nas înfundat;
- Constipație;
- Fractură sau entorsă a haluxului.

Acest punct poate fi stimulat împreună cu punctele 65, 34 și 98, efectuând mișcări de „periere"de-a lungul liniei sprâncenelor.

98 – Ochii, coatele, omoplații, brațele

Urmați indicațiile de la punctul precedent.



Efecte principale

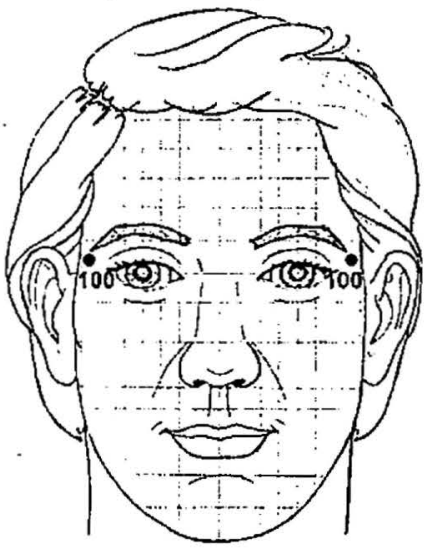
- Îmbunătățește vederea;
- Calmează durerile în zona brațelor sau a coatelor;
- Facilitează tranzitul intestinal.

Indicații principale

- Luxații ale brațelor la jocul de tenis;
- Insomnie;
- Constipație;
- Tulburări de vedere;
- Dureri ale brațelor;
- Dureri dorsale.

Se recomandă stimularea acestui punct în sens orizontal, printr-o mișcare de „periere" înspre exterior.

100 – (pe marginea osoasă, la extremitatea sprâncenelor) **Ochii, ceafa, regiunea occipitală, încheietura mâinii; punctului 100 din partea dreaptă îi corespunde partea dreaptă a feței**



Se recomandă stimularea acestui punct în următoarele cazuri: dureri oculare, migrene oftalmice și probleme legate de glanda tiroidă.

Efecte principale

- Calmează durerile oculare;
- Destinde sistemul nervos;
- Destinde tâmplele, regiunea cervicală și încheietura mâinii;
- Reglează tensiunea arterială;
- Întărește inima;
- Reglează ritmul cardiac;
- Coboară febra;
- Stimulează circulația energiei pe partea corespunzătoare a feței.

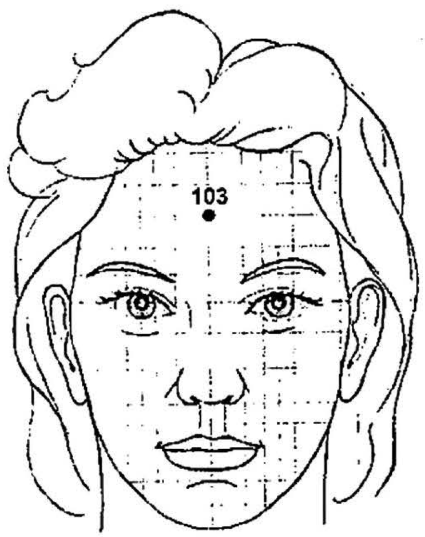
Indicații principale

- Oboseală cardiacă;
- Migrene oftalmice;
- Amețeli;
- Dureri sau alte probleme oculare;
- Paralizie facială;
- Hemiplegie la nivelul feței;
- Febră;
- Insomnie;
- Torticolis;
- Dureri cervicale și occipitale;
- Accidente sau dureri la încheietura mâinii: fracturi, entorse, artroză;
- Dureri de genunchi;
- Boala Basedow, gușă.

Acest punct se masează efectuându-se mișcări de apăsare ușoară, cu punct de sprijin pe sprâncene. De asemenea, se poate „peria" în sens vertical această zonă în direcția punctului 130; pot fi stimulate în același timp punctele 180, 100 și 130.

103 – Creștetul capului (22 VG), **fruntea, ochii, coloana vertebrală, creierul, ficatul, hipofiza**

Stimularea acestui punct îmbunătățește memoria, reglează funcțiile umorale și activează chakrele.



Efecte principale

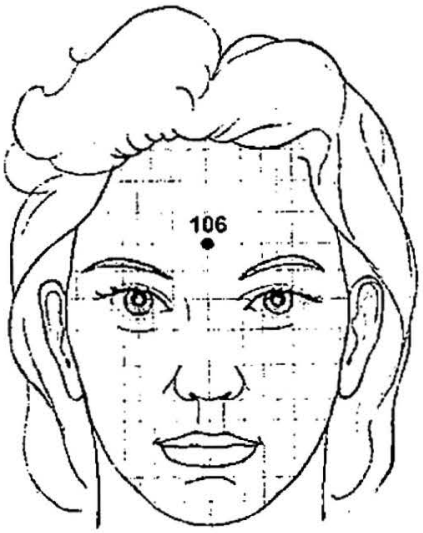
- Îmbunătățește memoria;
- Destinde;
- Tonifică;
- Reglează energia Chi;
- Reglează formula sanguină;
- Calmează durerile din regiunea creștetului capului;
- Calmează durerile de spate;
- Limpezește spiritul;
- Oprește secrețiile excesive.

Indicații principale

- Depresie;
- Oboseală fizică;
- Epilepsie;
- Dureri în creștetul capului;
- Lapsusuri;
- Dureri ale coloanei vertebrale;
- Hemoroizi;
- Prolaps uterin;
- Vedere proastă;
- Traumatism cranian.

Pentru stimularea punctelor de pe frunte se efectuează lovituri ușoare cu vârful degetelor sau „periere" cu ajutorul stiloului, de sus în jos.

106 – Coloana vertebrală, regiunea cervicală, partea anterioară a gâtului, ochii, sinusurile, creștetul capului, ceafa, regiunea occipitală, fruntea, omoplații



Acest punct stimulează circulația cerebrală, capacitatea de concentrare și ameliorează o serie de probleme la nivelul capului.

Efecte principale

- Destinde;
- Tonifică;
- Calmează durerile în regiunea maxilarelor;
- Calmează durerile de dinți;
- Calmează durerile în regiunea cervicală;
- Reglează ritmul cardiac;
- Reglează transpirația;
- Desfundă nasul.

Indicații principale

- Probleme cardiace;
- Insomnie;
- Dureri cervicale și frontale;
- Dureri de dinți;
- Transpirație excesivă;
- Nas înfundat;
- Gușă;
- Anxietate.

Pentru stimularea acestui punct, urmați indicațiile oferite la punctul precedent.

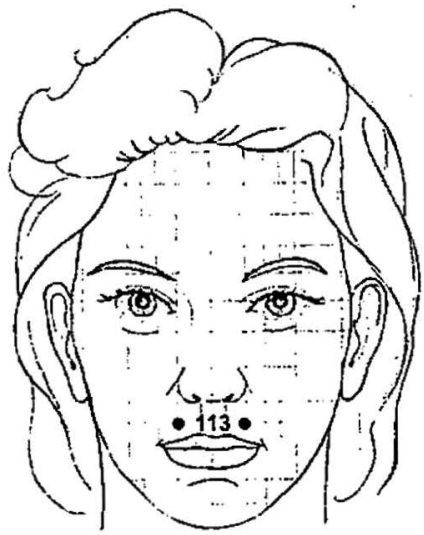
Zona care corespunde regiunii cervicale este cuprinsă între punctele 8 și 106 (insistându-se asupra punctului 26)

Stimularea simultană a acestor puncte este indicată în următoarele cazuri: artroză cervicală, dureri de cap, tulburări de vedere, memorie, circulație cerebrală, disfuncție tiroidiană...

Se recomandă efectuarea unor mișcări de „periere" a întregii zone cuprinse între punctele 8 și 106; apoi se „periază" zonele care corespund umerilor și brațelor, de-a lungul sprâncenelor.

113 – Pancreasul, ovarele, prostata, uterul, nervul pneumogastric

Se recomandă stimularea acestui punct în următoarele situații: diabet, cistită, probleme de digestie și menstruale, diverse tulburări la nivelul organelor genitale.



Efecte principale

- Întărește sistemul imunitar;
- Calmează durerile de ovare;
- Tratează afecțiunile prostatei;
- Calmează durerile la nivelul coapselor;
- Calmează durerile pancreatice;
- Stimulează digestia.

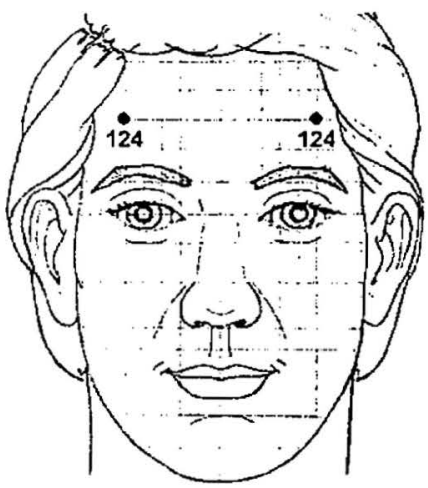
Indicații principale

- Dureri de ovare;
- Dureri de prostată;
- Dureri în zona coapselor;

- Indigestie;
- Diabet;
- Dureri pancreatice;
- Sciatică;
- Astm;
- Colită;
- Guşă.

Acest punct poate fi stimulat separat cu un stilou; de asemenea, se poate stimula toată zona dintre baza nasului şi buza superioară. În acest caz, se „periază" zona care cuprinde punctele 17, 113 şi 7 în sens orizontal, spre centru.

124 – **Vezica biliară, fierea** (la dreapta)**, splina** (la stânga)**, creierul**



Punctul 124 este unul dintre punctele de bază indicate mai sus. Stimularea acestui punct are ambele efecte menţionate: destindere şi tonifiere.

Efecte principale

- Destinde sistemul nervos;
- Calmează durerile;
- Reglează transpiraţia;
- Combate alergiile;
- Fortifică;
- Reglează energia Chi.

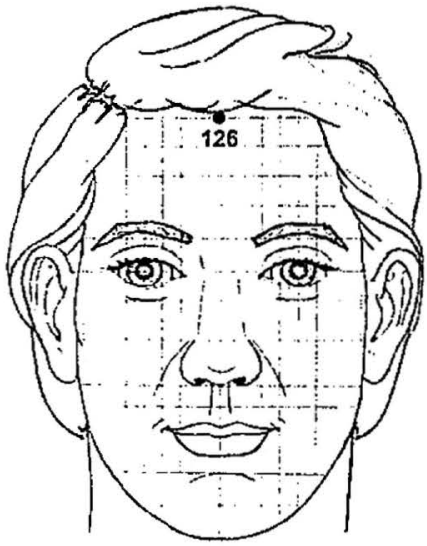
Indicaţii principale

- Dorsalgii, lumbago;
- Sevraj;
- Astenie, oboseală psihică;
- Insomnie;
- Memorie deficitară;
- Dureri de cap;
- Dureri de dinţi;
- Transpiraţie rece;
- Epistaxis (sângerarea nasului);
- Sinuzită;
- Psoriazis;
- Probleme cutanate;
- Convalescenţă.

Acest punct se stimulează efectuând mişcări orizontale de „periere" pe o distanţă de unu sau doi centimetri.

126 – Creștetul capului, coloana vertebrală, coccisul, anusul, rectul, vezica urinară, nasul, creierul

Acest punct se stimulează împreună cu zona frunții care se întinde de-a lungul rădăcinii firelor de păr. Se recomandă în cazul durerilor în regiunea lombară (lumbago etc.).



Atenție: nu este recomandată stimularea acestui punct în cazul persoanelor care suferă de hipertensiune!

Efecte principale

- Mărește tensiunea arterială;
- Stimulează energia Chi;
- Calmează durerile din creștetul capului și din regiunea coccisului;
- Reglează secrețiile;
- Provoacă eructare (în cazul bebelușilor balonați).

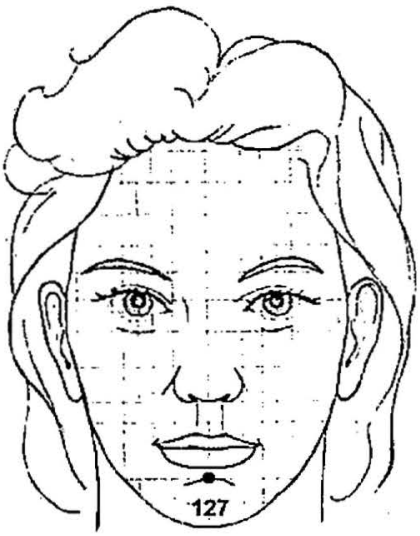
Indicații principale

- Hipotensiune;
- Dureri în creștetul capului;
- Hemoroizi;
- Urinări frecvente (prostată);
- Răceală;
- Sinuzită;
- Dureri în regiunea coccisului;
- Lumbago.

În cazul durerilor lombare, se efectuează lovituri ușoare urmărind linia rădăcinii firelor de păr din zona superioară a frunții sau mișcări verticale de „periere", parcurgând toată zona.

Stimularea zonei cuprinse între punctele 126 și 19 provoacă destinderea coloanei vertebrale; se efectuează mișcări de „periere" de sus în jos sau de jos în sus (într-un sens, energia este ascendentă, în celălalt, descendentă).

127 – (În centru, în scobitura dintre gură și bărbie) **intestinul subțire, călcâiele, gleznele, partea superioară a uterului, regiunea pelviană; corespunde Vasului de Concepție Yin**



Se recomandă stimularea acestui punct în următoarele situații: menstruație dureroasă, menopauză, probleme legate, în general, de sexualitate, colite spasmodice și diaree (se recomandă stimularea punctului 127 în faza incipientă).

Efecte principale

- Efect intens de destindere nervoasă;
- Încălzește stomacul;
- Reglează peristaltismul intestinal;
- Tonifică;
- Stimulează energia Chi.

Indicații principale

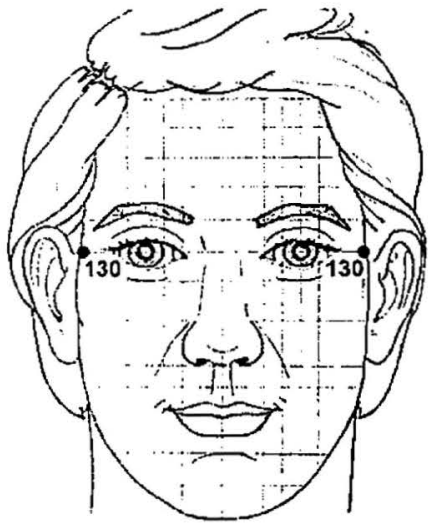
- Insomnie;
- Transpirația mâinilor și a picioarelor;
- Astenie;
- Oboseală psihică;
- Astm;
- Șoc medicamentos;
- Indigestie;
- Gastrită;
- Dureri de burtă, senzație de rece în zona abdomenului;
- Leucoree (scurgeri albe);
- Dureri menstruale;
- Sevraj;
- Tabagism;
- Clănțănit de dinți (în timpul unei crize);
- Dureri dentare (localizate în zona mandibulei);
- Paralizie facială;
- Sciatică;
- Dureri de călcâie;

- Dureri cervicale;
- Senzație de cap greu (mai ales în zona frunții);
- Dizenterie, diaree;
- Tenie;
- Ceafă înțepenită.

Se recomandă ca stimularea punctelor situate pe bărbie să se efectueze de sus în jos, în sens vertical.

130 – Ochii (orice probleme oculare), palma, încheietura mâinii (probleme metacarpiene)

Se recomandă stimularea acestui punct în caz de migrenă.



Efecte principale

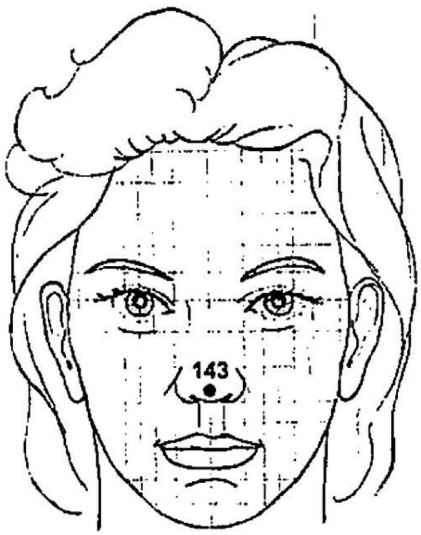
- Calmează inflamațiile localizate la ochi, urechi, brațe, palme și degete;
- Contractă irisul;
- Îmbunătățește vederea.

Indicații principale

- Probleme oculare;
- Otită, dureri în zona urechilor;
- Dureri ale brațelor, palmelor și degetelor;
- Dureri de cap, migrene;
- Dureri în zona tâmplelor;
- Dureri localizate pe talpă (pe meridianul vezicii biliare).

Acest punct este situat în scobitura aflată chiar în spatele osului orbital. Se recomandă stimularea lui în sens vertical, separat sau împreună cu punctul 60.

143 – Colonul, rectul, coccisul



Acest punct acționează în cazul tulburărilor intestinale și la nivelul coccisului.

Efecte principale

- Îmbunătățește tranzitul intestinal;
- Scade febra, răcorește;
- Calmează durerile în zona coccisului;
- Provoacă deplasarea în jos a energiei Chi;
- Stimulează transpirația;
- Coboară tensiunea arterială.

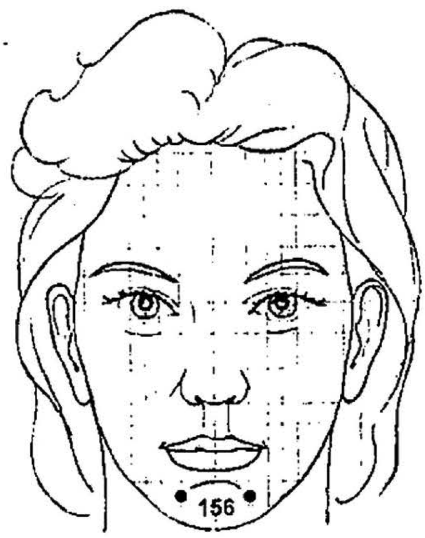
Indicații principale

- Hipertensiune;
- Dureri în zona coccisului;
- Dorsalgii;
- Sciatică;
- Hemoroizi;
- Constipație;
- Febră fără transpirație;
- Bufeuri.

Se recomandă stimularea acestui punct cu ajutorul stiloului, imediat sub vârful nasului (acest punct nu trebuie confundat cu punctul 19, situat chiar la rădăcina nasului).

156 – Pulpele, inima, ovarele, testiculele, prostata, colonul

Stimularea acestui punct se efectuează de o parte și de alta a punctului 127 și acționează asupra tulburărilor la nivelul ovarelor și al prostatei, având, ca și celelalte puncte, numeroase aplicații.



Efecte principale

- Reglează funcțiile hormonale;
- Reglează ciclul menstrual;
- Reglează circulația sanguină și circulația energiei;
- Reglează tensiunea arterială;
- Reglează tranzitul intestinal;
- Calmează durerile menstruale;
- Calmează durerile la nivelul ovarelor și al prostatei;
- Reglează ritmul cardiac;
- Întărește sistemul imunitar;
- Mărește rezistența organismului la efort;
- Calmează durerile localizate la gambe, tălpi, genunchi, sprâncene, gât, umeri, regiunea cervicală.

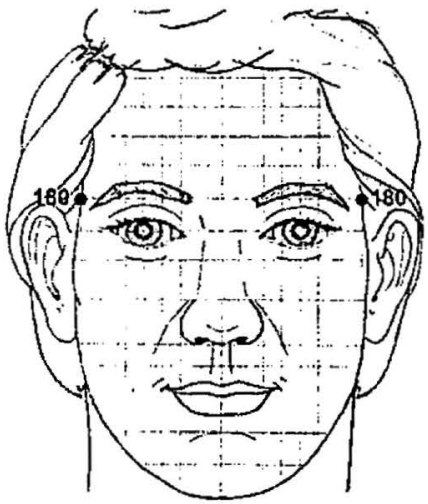
Indicații principale

- Crampe la pulpe;
- Dureri de gambe și de genunchi;
- Dureri în regiunea sprâncenelor;
- Paralizie facială;
- Blocaj cervical;
- Constipație;
- Dureri în regiunea pelviană;
- Patologii ovariene;
- Prostată;

- Impotență;
- Frigiditate;
- Menstruație dureroasă;
- Aritmii cardiace;
- Tahicardie;
- Nas înfundat;
- Transpirația mâinilor și a picioarelor;
- Hipotensiune, hipertensiune.

Acest punct poate fi stimulat împreună cu punctul 127, efectuându-se mișcări orizontale de „periere", de-a lungul bărbiei.

180 – Plexul solar, tâmplele, policarul



Stimularea acestui punct provoacă destindere, acționând asupra sferei guvernate de plexul solar și asupra migrenelor.

N.B. Stimularea acestui punct poate produce transpirație (mâini umede).

Efecte principale

- Antiinflamator;
- Scade febra;
- Stimulează transpirația;
- Coboară tensiunea;
- Calmează durerile în regiunea tâmplelor;
- Calmează durerile la nivelul policarului;
- Destinde plexul solar.

Indicații principale

- Bronșită;
- Stări gripale fără transpirație;
- Dureri în regiunea tâmplelor;
- Dureri la nivelul policarului;
- Amigdalită;
- Angină, dureri de gât;
- Dureri la nivelul plexului solar;
- Hipertensiune;
- Inflamații oculare, conjunctivită;
- Dureri de dinți.

Se recomandă stimularea acestui punct efectuând mișcări în direcția urechii.

177 – Inelarul, ochii

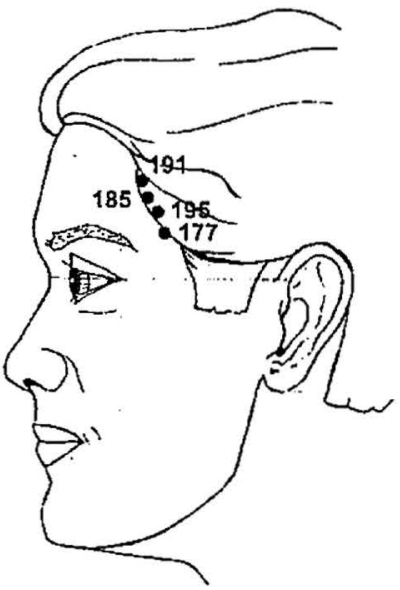
185 – Arătătorul, ochii

191 – Inelarul, ochii, coatele, inima

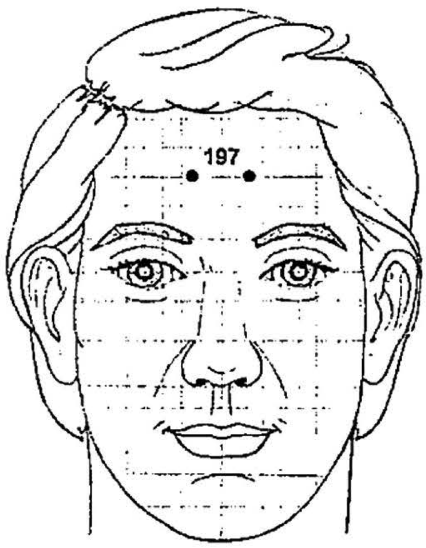
195 – Degetul mijlociu, ochii

Aceste puncte pot fi stimulate împreună, deoarece sunt situate toate pe tâmplă, aproape unele de altele; ele corespund degetelor mâinii și problemelor oculare.

Fiecare punct poate fi stimulat separat, în cazul în care trebuie tratate probleme referitoare la degetele mâinii. Se recomandă stimularea tuturor acestor puncte în același timp, efectuând mișcări de „periere" în sens vertical, dacă este vorba despre probleme oculare. Pentru ultimul caz, aceste puncte pot fi stimulate împreună cu punctul 100.



197 – Genunchii, ficatul, ochii, rotula



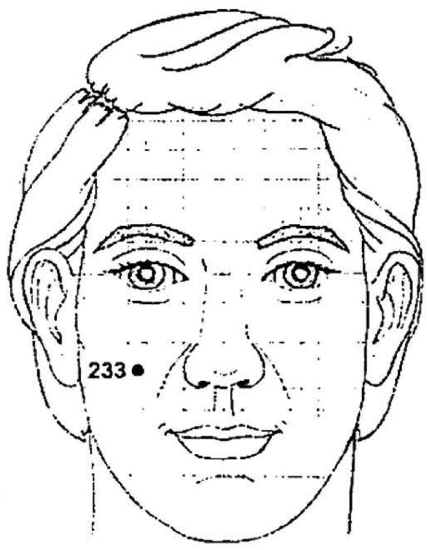
Acest punct este situat în vecinătatea punctului 103.

Indicații principale

- Orice problemă la nivelul genunchilor;
- Artroza genunchiului;
- Probleme la nivelul ligamentelor;
- Hepatită;
- Intoxicații;
- Migrenă oftalmică;
- Vedere proastă.

Acest punct poate fi stimulat în sens vertical. De remarcat că există o altă zonă-reflexă a genunchilor, situată la nivelul celor două comisuri ale buzelor.

233 – Ficatul



Acest punct, complementar punctelor 50 și 41, este situat imediat deasupra punctului 50.

Efecte principale

- Dezintoxică;
- Scade nivelul colesterolului;
- Încălzește;
- Drenează;
- Întărește sistemul imunitar;

- Calmează durerile hepatice și veziculare;
- Reglează transpirația;
- Reglează circulația sanguină.

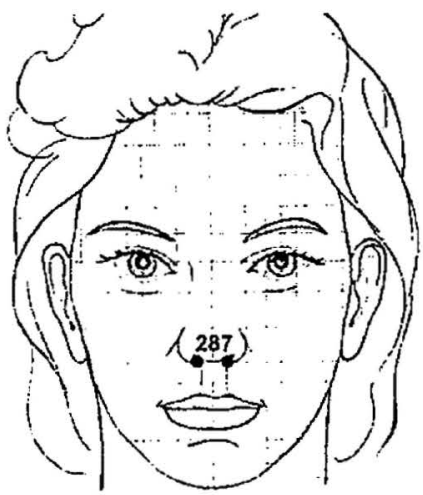
Indicații principale

- Hepatită;
- Congestie hepatică;
- Vezică biliară leneșă;
- Calculi biliari;
- Alcoolism;
- Toxicomanie;
- Hemoroizi;
- Balonare;
- Colesterol;
- Transpirație excesivă;
- Circulație proastă;
- Dureri în regiunea coastelor.

Acest punct poate fi stimulat împreună cu punctele sale complementare, 41 și 50, situate imediat dedesubt.

287 – Ovarele, testiculele, vaginul

Acest punct este situat deasupra buzei superioare, în dreptul nărilor, pe aceeași linie cu punctul 19, aproape de punctele 7 și 113, prezentând efecte și indicații asemănătoare.



Efecte principale

- Oprește hemoragiile uterine;
- Reglează funcțiile genitale;
- Reglează secrețiile vaginale;
- Oprește scurgerile albe;
- Eliberează energia;
- Încălzește corpul;
- Elimină toxinele;
- Tratează problemele menstruale;
- Stimulează energia sexuală.

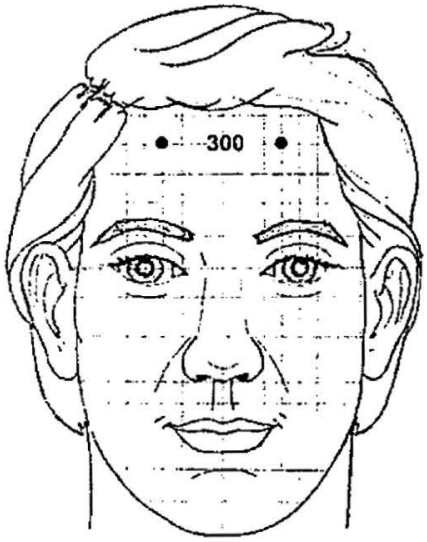
Indicații principale

- Menstruație abundentă și neregulată;
- Dureri la ovulație;
- Mastoză;

- Scurgeri albe;
- Hemoragii uterine;
- Hemoroizi;
- Prostată;
- Impotență;
- Bursită;
- Insuficiență sexuală;
- Inflamații ginecologice;
- Uscăciune vaginală.

Acest punct poate fi stimulat separat sau împreună cu punctele învecinate. În acest caz, stimulați în sens vertical buza superioară, până la punctele 7 și 113.

300 – Rinichii, regiunea lombară, arătătorul



Se recomandă stimularea acestui punct în următoarele cazuri: tulburări renale, dureri lombare și probleme sexuale.

Efecte principale
- Întărește rinichii;
- Mărește tonusul sexual;
- Stimulează erecția;
- Calmează durerile de rinichi;
- Calmează durerile lombare;
- Calmează durerile la nivelul arătătorului.

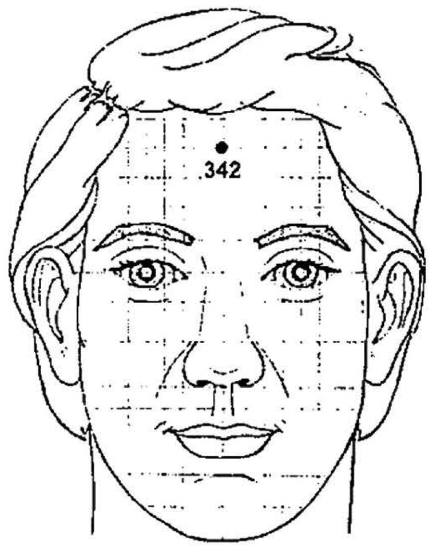
Indicații principale
- Tabagism;
- Dureri lombare;
- Nevralgii;
- Urinări frecvente în timpul nopții;
- Oboseală fizică;
- Scăderea energiei sexuale.

Se recomandă stimularea acestui punct efectuându-se mișcări de „periere" în sens orizontal, cu ajutorul stiloului sau cu articulația arătătorului îndoit.

342 – Coloana vertebrală, colonul, regiunea lombară

Acesta este punctul lumbagoului; se recomandă stimularea acestui punct încă de la primele simptome.

(Vă reamintim că regiunea cervicală este reprezentată de punctul 26, iar regiunea dorsală este reflectată pe curbura nasului.) Punctele 126 și 342, corespunzătoare zonei inferioare a spatelui, sunt stimulate, în general, împreună.



Efecte principale

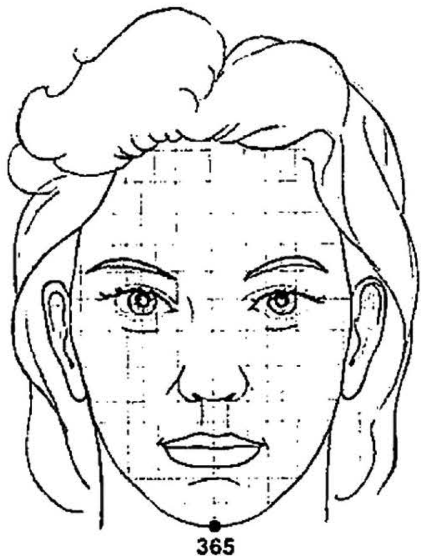
- Calmează durerile la nivelul coloanei vertebrale;
- Încălzește tălpile.

Indicații principale

- Dureri lombare;
- Lumbago;
- Flatulență;
- Picioare reci.

126-342: stimulați de sus în jos, efectuând mișcări scurte; apoi coborâți, efectuând lovituri ușoare de-a lungul frunții și al nasului, urcați din nou și încheiați cu punctul 0.

365 — Degetele de la picioare, anusul, creștetul capului, ceafa, regiunea occipitală



Stimularea acestui punct se recomandă atât în cazul durerilor de cap, cât și în cazul rănirii degetelor de la picioare; putem spune, așadar, că acest punct poate fi folosit pentru a vă trata... din cap până-n picioare.

Efecte principale

- Reglează contracțiile musculare;
- Reglează peristaltismul intestinal;
- Tonifică;
- Urcă tensiunea arterială;
- Reglează secrețiile.

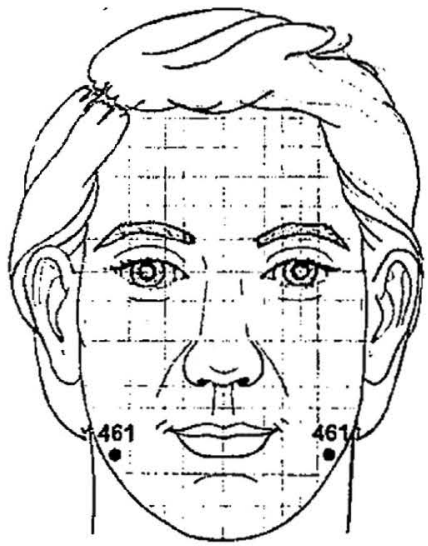
Indicații principale

- Diaree;
- Hemoroizi;
- Dureri de picioare;
- Lumbago;
- Sciatică;
- Dureri în regiunea feselor;
- Cistită;
- Dureri de rect.

După cum punctul 126 poate fi stimulat urmând rădăcina firelor de păr din zona superioară a frunții, punctul 365 se stimulează masând de-a lungul mandibulei, de fiecare parte a acesteia. Punctul sensibil vă va indica zona care vă interesează în mod deosebit, știind că degetul mare de la picior este cel mai aproape de centru, în vreme ce degetul mic este cel mai depărtat (vezi figurile 1 și 1b).

461 – Călcâiele, gleznele

Acest punct este situat în partea inferioară a obrazului, pe marginea maxilarului. Se recomandă stimularea lui imediat dacă vă răsuciți glezna: astfel, veți putea evita consecințele neplăcute ale entorselor (dureri, umflături etc.).



Efecte principale

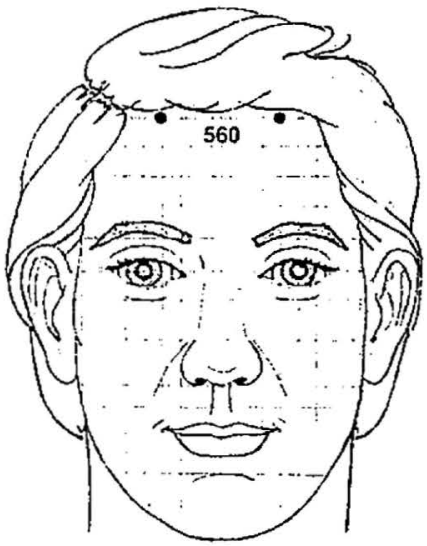
- Calmează durerile la nivelul călcâielor și al gleznelor;
- Coboară tensiunea arterială.

Indicații principale

- Hipertensiune;
- Dureri la nivelul călcâielor;
- Dureri de gleznă;
- Entorsă;
- Sciatică.

Acest punct poate fi stimulat cu un obiect ascuțit, cu articulația degetului îndoit sau efectuând mișcări de „periere" cu ajutorul stiloului.

560 – Regiunea lombară, rinichii



Acest punct este complementar punctului 126, cu care se și învecinează.

Efecte principale

- Calmează durerile lombare;
- Calmează durerile la nivelul rinichilor;
- Stimulează căile eliminatorii.

Indicații principale

- Lumbago;
- Dureri în creștetul capului;
- Tulburări urinare;
- Incontinență;
- Enurezis;
- Prostată;
- Hemoroizi;
- Dureri la nivelul coccisului.

Acest punct trebuie stimulat în același timp cu punctul 126, efectuând mici mișcări de „periere" în sens vertical, urmărind rădăcina firelor de păr.

Capitolul 4

PREVENIREA ȘI TRATAREA DIVERSELOR PROBLEME DE SĂNĂTATE — DICȚIONAR PRACTIC

AVERTISMENT

Atragem încă o dată atenția asupra faptului că metoda Dien'Cham' nu poate fi folosită în situația unei patologii grave sau în aceea a unei indispoziții severe; în caz de urgență, trebuie să ***chemați ambulanța****. În așteptarea acesteia, puteți acorda primul ajutor persoanei respective în mod eficient și fără riscul de a-i agrava situația. Totuși, este mai indicat să procedați în acest fel, decât să nu aveți nici o inițiativă! În multe cazuri, folosirea acestei metode a salvat vieți, așa că nu ezitați niciodată să apelați la ea și să o împărtășiți și altor persoane!*

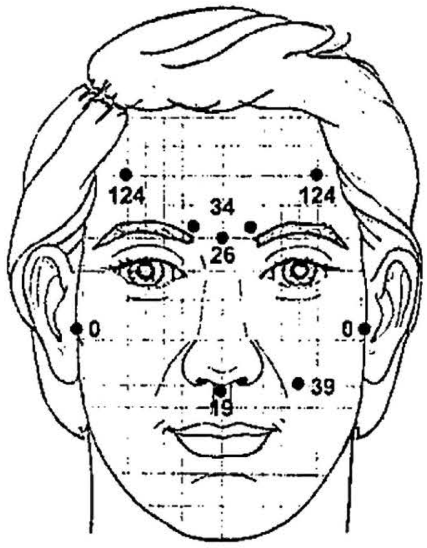
Diverse sfaturi

În fiecare caz studiat vom indica mai întâi principalele puncte utilizate. Schema vă va ajuta să memorați zonele de stimulat, fără să mai consultați planșa principală pentru a căuta punctele respective.

Unele zone vor fi haşurate, pentru a marca astfel corespondențele cu diversele diagrame. Aceste zone pot fi stimulate în același fel ca punctele, fapt care vine în sprijinul afirmației că în practică veți putea aplica această metodă în cazul tuturor tulburărilor și bolilor prezentate în continuare.

Este de remarcat că unul dintre marile avantaje ale metodei Dien'Cham', în comparație cu celelalte reflexoterapii, constă în ușurința cu care se aplică. Nu are importanță dacă ați uitat acasă stiloul special sau ruleta; veți putea folosi fie degetele, fie capătul rotunjit al unui obiect oarecare, ceea ce se dovedește a fi suficient în cele mai multe cazuri.

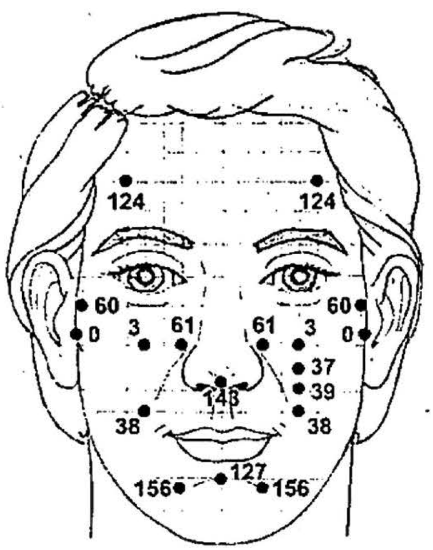
Aciditate gastrică *124, 34, 26, 39, 19, 0*



Acest simptom atât de neplăcut poate fi îndepărtat cu ajutorul unui simplu masaj facial. Practicați acest masaj ori de câte ori este cazul, folosind vârfurile degetelor sau capătul rotunjit al unui stilou.

În afară de adoptarea unui regim alimentar echilibrat, se recomandă stimularea atât a zonelor corespunzătoare stomacului, cât și a celor corespunzătoare stresului, adeseori cauză principală a acestor simptome dezagreabile. Începeți prin a destinde, stimulând punctele 124-34-26-0. Continuați cu punctele 39-19 și încheiați cu punctul 0. Puteți repeta această scurtă secvență de mai multe ori pe zi, până la dispariția senzației respective; este indicat ca stimularea să aibă loc înaintea meselor. Pentru o digestie mai bună, se recomandă încă o secvență de stimulare după masă.

Acnee, comedoane *37, 38, 39, 63, 124, 127, 0* și *60, 61, 3, 156, 143, 0*



Dacă suferiți de acnee rebelă, vă sugerăm în primul rând să adoptați un regim alimentar bogat în fibre vegetale (fructe și legume), reducând consumul de carne, grăsimi, carbohidrați și lactate.

Adăugați punctelor indicate stimularea șanțului nasogenian (micul rid care pornește de la nară și ajunge la comisura buzei), ca și a punctelor situate pe buza superioară. De asemenea, vă sugerăm să tratați o eventuală constipație (vezi punctele corespunzătoare).

Acufene (vezi **Zgomote în urechi**)

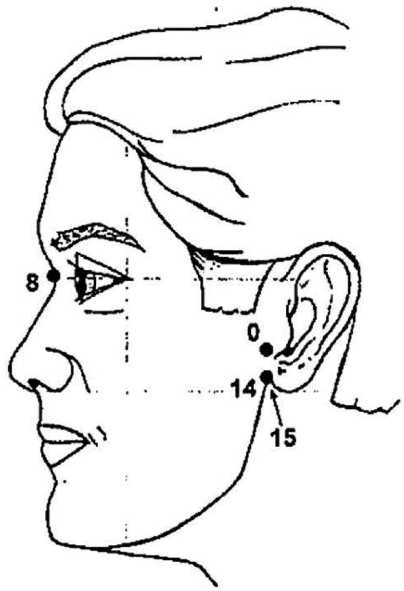
Aerocolie (vezi **Flatulență**)

Aerogastrie (vezi **Flatulență**)

Afonie (vezi **Stingerea vocii**)

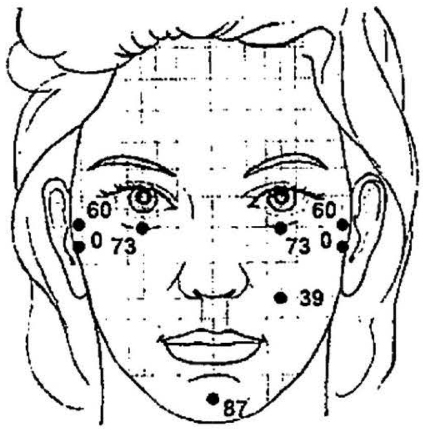
Afte *8, 14, 15, 0*

Este recomandată stimularea acestor puncte încă de la apariția aftelor sau a oricăror probleme care apar în cavitatea bucală. În plus, vă sugerăm să vă clătiți gura cu o soluție de clorură de magneziu (un pliculeț la un litru de apă)[5] și să încercați să adoptați un regim alimentar moderat!



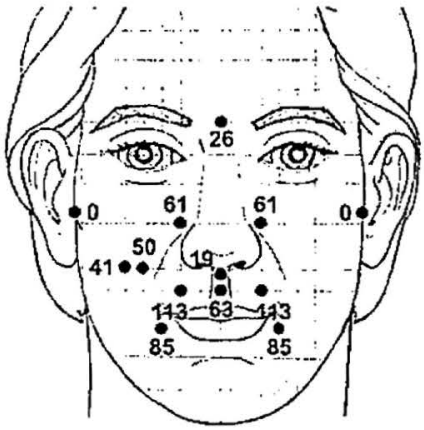
Alăptare *73, 39, 60, 87, 0*

Acționarea asupra acestor puncte stimulează lactația. Puteți stimula aceste puncte încă de la naștere, o dată sau de mai multe ori pe zi, chiar înainte de alăptare, în funcție de nevoi.



[5] Conform vol. *Le chlorure de magnésium, Un remède-miracle méconu*, Marie-France Muller, Editions Jouvence.

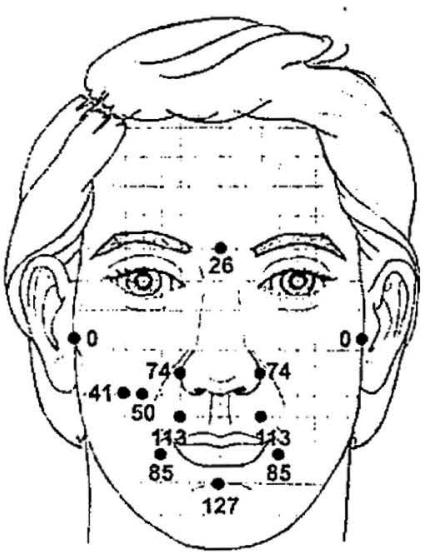
Alcool (efecte ale alcoolului) *19, 61, 26, 41, 50, 63, 85, 113, 0*



Efectele unei mese „udate" excesiv pot fi atenuate masând aceste câteva puncte timp de două sau trei minute. Astfel, ficatul și pancreasul vor putea face față muncii suplimentare pe care o au de făcut, și efectele alcoolului vor fi estompate; bineînțeles că acest lucru depinde de cantitatea de alcool ingerată și de metabolismul dumneavoastră.

Totuși, o ameliorare relativă a situației se face repede simțită. Nu profitați însă de acest lucru: chiar dacă eliminarea alcoolului este accelerată de stimularea punctelor menționate (în timpul mesei sau după masă), testul de alcoolemie nu va ieși negativ decât după ce tot alcoolul va fi eliminat.

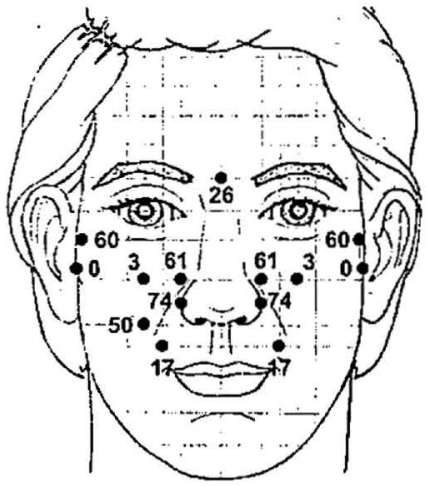
Alcoolism *26, 74, 85, 127, 50, 41, 113, 0*



Punctele care favorizează eliminarea alcoolului sunt mai ales 0 și 26. În primul rând trebuie tratată starea de anxietate care se instalează în general în cazurile de alcoolism și trebuie stabilit un program general de revenire la normal a organismului. Simpla stimulare a acestor puncte nu va fi suficientă pentru a împiedica pe cineva să bea. Totuși, dacă această persoană a luat deja hotărârea de a nu mai bea, stimularea acestor puncte va favoriza dezintoxicarea organismului, având efecte de calmare pe parcursul crizelor de sevraj alcoolic, care se declanșează mai ales la începutul

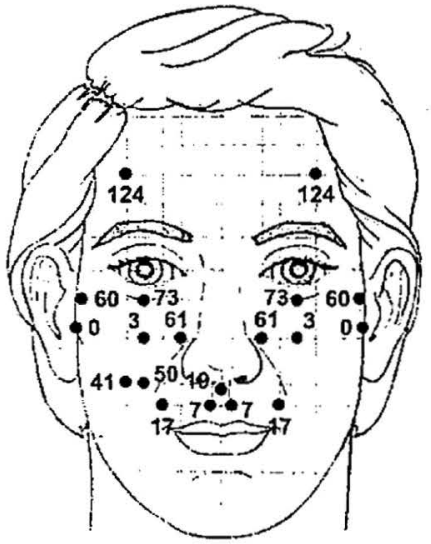
tratamentului. Se recomandă renunțarea completă la dulciuri și la cafea și administrarea de suplimente alimentare bogate în vitaminele B și C.

Alergii alimentare *61, 50, 3, 26, 60, 74, 17, 0*



Masarea acestor puncte stimulează digestia și reduce riscul alergiilor alimentare, frecvente în zilele noastre din cauza aditivilor din alimentație, responsabili de apariția dereglărilor sistemului imunitar. Ar fi interesant să putem detecta alergenul în cauză pentru a-l evita, însă acest lucru este uneori dificil. De aceea, pentru obținerea unor rezultate satisfăcătoare, se recomandă utilizarea metodei Dien'Cham'.

Alergii respiratorii *3, 7, 17, 19, 41, 50, 60, 61, 73, 124, 0*

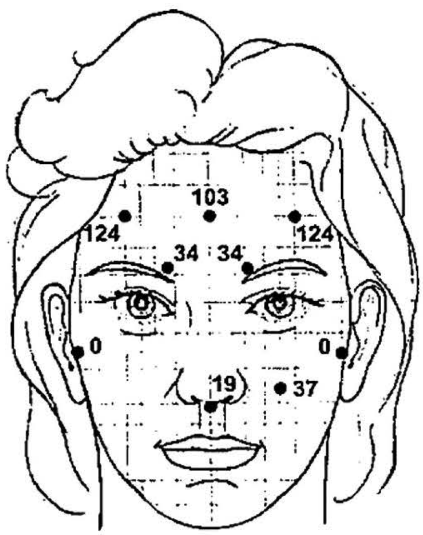


Numeroase puncte situate la nivelul feței sunt responsabile de reglarea funcțiilor sistemului imunitar. Aceste puncte corespund în special bolilor legate de alergiile respiratorii: astm, bronșită cronică sau astmatiformă, sinuzită, rinită alergică (coriza spasmodică)... Stimulați o dată sau de mai multe ori pe zi, chiar când vă aflați în apropierea alergenului (polen, graminee, praf, blană de animale, pene etc.). Dacă sunteți alergic la polen și la graminee, începeți tratamentul chiar la începutul primăverii, înainte de apariția acestora.

Amigdalită (vezi **Angină**)

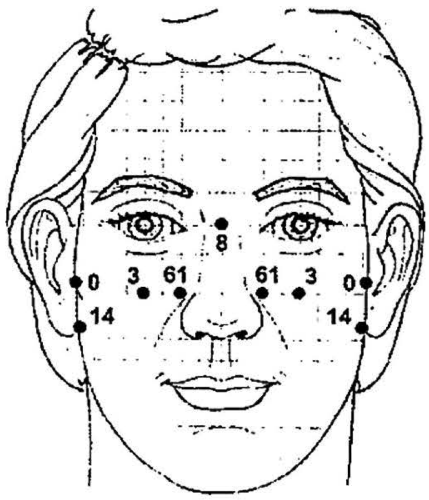
Amorțeală (senzație de) (vezi **Parestezie**)

Anemie *37, 124, 103, 34, 19, 0*



Această tulburare a formulei sanguine, manifestată printr-un deficit de hematii (globule roșii) sau prin nivelul scăzut de hemoglobină, este legată în general de carențele de fier ale organismului. În cele mai multe cazuri, femeile sunt acelea care suferă de anemie (în parte din cauza pierderii de fier în timpul menstruației); dar și bărbații pot fi afectați, prezentând simptomele următoare: oboseală anormală, lipsă de rezistență la efort, paloare, iritabilitate, leșinuri, palpitații, dureri de cap, senzații de arsuri la nivelul stomacului și mâncărime la nivelul întregului corp. Alimentația trebuie strict supravegheată și îmbogățită cu fier și vitaminele C și B.

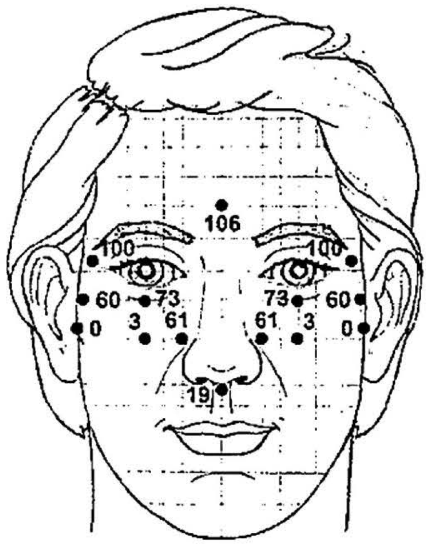
Angină, dureri de gât *14, 3, 61, 8, 0*



Angina este o inflamație a gâtului care se poate extinde ușor la nivelul căilor respiratorii dacă nu este tratată rapid. După o răceală lipsită de importanță se poate întâmpla adesea ca vocea să sufere modificări care pot fi într-atât de grave încât să nu mai putem vorbi. O altă situație este aceea în care, din cauza unor excese vocale, partea anterioară a gâtului prezintă o

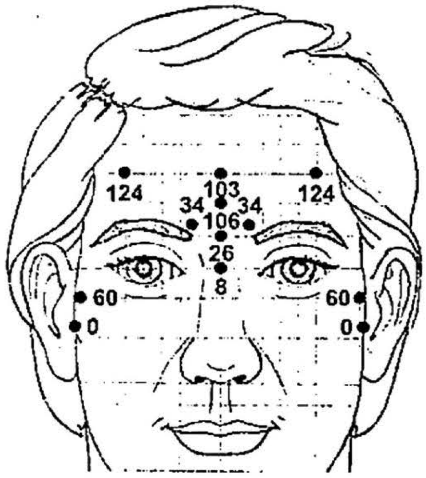
inflamație sau o infecție dureroasă, caz în care înghițirea devine dificilă. Este momentul în care angina se poate declanșa, însoțită de febră și de o stare de rău generalizată, simptome care uneori constituie preludiul unor tulburări mai grave. De aceea, este indicat să tratați această problemă încă de la semnele caracteristice fazei incipiente: senzația de iritare se va estompa încă de la prima stimulare a punctelor.

Angină pectorală (vezi și **Inimă**)
1, 3, 100, 106, 73, 61, 19, 60, 0



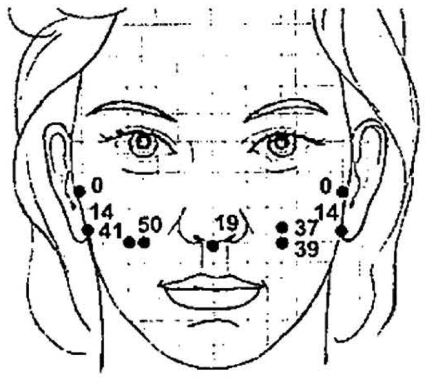
Stimularea acestor puncte permite tratarea simptomelor neplăcute care se manifestă în cazul anginei pectorale: senzații de strângere dureroase, senzații de sufocare și de presiune, localizate în general în partea stângă a toracelui, cu potențial de extindere la nivelul gâtului, al mandibulei și uneori la nivelul brațului stâng. Punctele indicate trebuie stimulate o dată sau, în anumite cazuri, de mai multe ori pe zi. De asemenea, puteți să calmați rapid durerile în timpul unei crize: apăsați cu intensitate punctul 19, apoi efectuați mișcări de fricționare pe toată zona indicată, cu degetul, până la dispariția crizei. Totuși, nu desconsiderați acest avertisment dat de corpul dumneavoastră: consultați un medic pentru a afla exact despre ce este vorba. De asemenea, adoptați un regim alimentar corespunzător și efectuați câteva exerciții fizice în fiecare zi!

Angoase *124, 34, 103, 106, 26, 8, 60, 0*



Există numeroase puncte cu acțiune de reglare și de stimulare a sistemului nervos. Este foarte indicată masarea acestor puncte, fie în mod frecvent, fie ocazional; nu veți constata nici unul dintre inconvenientele obișnuite pe care le prezintă tratamentele medicamentoase. În cazul persoanelor care suferă de anxietate pe timpul nopții și, implicit, de insomnie, se recomandă stimularea acestor puncte înainte de culcare. Aceleași puncte vor fi de un real folos în cursul zilei, dacă sunteți confruntați cu o situație stresantă (de exemplu: un examen, o întâlnire importantă, luarea cuvântului în public etc.).

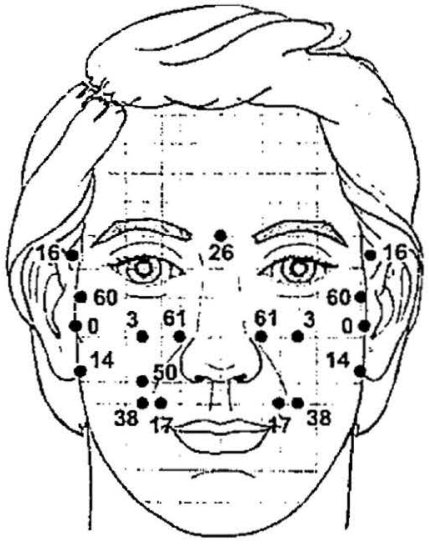
Anorexie *14, 37, 39, 41, 50, 19, 0*



Aceste puncte pot fi stimulate împreună cu punctele de destindere și de tonifiere, precum și cu punctele corespunzătoare stărilor de anxietate. De asemenea, prin intermediul acestor puncte pot fi tratate probleme legate de glandele endocrine (punctele corespunzătoare ovarelor, uterului etc.) și tulburările digestive. Odată reactivate aceste funcții până atunci perturbate, veți remarca faptul că, în timp, vă veți regăsi apetitul și capacitatea de a digera. Tratamentul general trebuie aplicat în mod regulat, de două ori pe zi (dacă este posibil), până la observarea unei certe ameliorări. Numai din acest moment va fi suficientă o singură ședință pe zi, până la vindecarea completă. Este recomandată stimularea punctelor care favorizează digestia (vezi rubrica respectivă), atât înainte, cât și după mese.

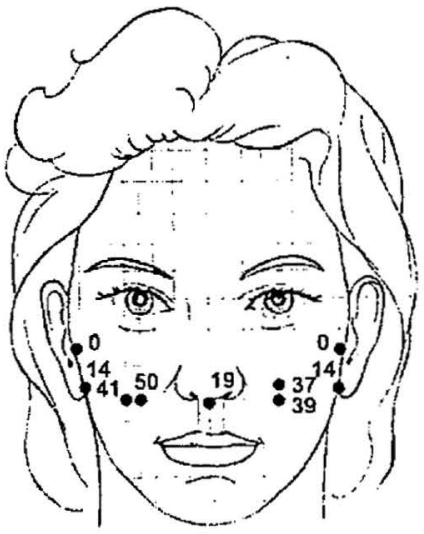
Antiinflamatoare (puncte)
26, 3, 50, 17, 38, 14, 16, 61, 60, 0

Se poate spune despre aceste puncte că reprezintă „antiinflamatoare naturale". Într-adevăr, stimularea lor frecventă, timp de câteva minute (până la constatarea unei senzații de ameliorare), calmează rapid și pentru multă vreme dureri de origine inflamatorie. Este de remarcat faptul că acest efect de calmare nu este tranzitoriu, fiind însoțit în general de o ameliorare de durată, pe măsură ce sunt practicate mai multe ședințe. Totuși, există și cazuri în care practicarea unei singure ședințe este suficientă.

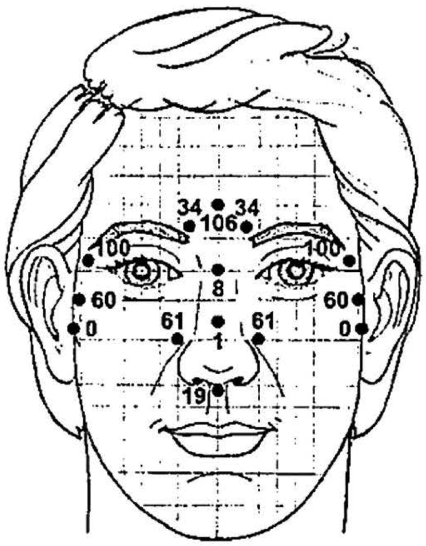


Apetit (lipsă de)
14, 41, 50, 19, 37, 39, 0

Lipsa apetitului provoacă, mai ales în cazul copiilor și al persoanelor în vârstă, lipsă de dinamism, disfuncționalități la nivelul ficatului și al intestinelor și carențe care pot produce diverse alte tulburări (de exemplu, demineralizare, spasmofilie etc.). Se recomandă stimularea, înainte de masă, a punctelor menționate mai sus, în scopul combaterii tuturor acestor inconveniente.

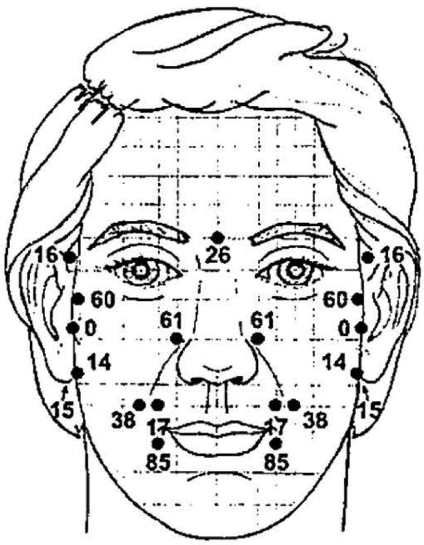


Aritmii cardiace *1, 8, 19, 34, 61, 100, 106, 60, 0*



Stimularea acestor puncte reglează ritmul cardiac. La fel ca în toate celelalte cazuri, este de remarcat acțiunea de reglare a punctului zero, care echilibrează excesele: dacă ritmul dumneavoastră cardiac este prea rapid sau, dimpotrivă, prea lent, punctul zero va restabili echilibrul. (Vezi și **Tahicardie**).

Arsuri *17, 26, 38, 85, 60, 61, 14, 15, 16, 0*

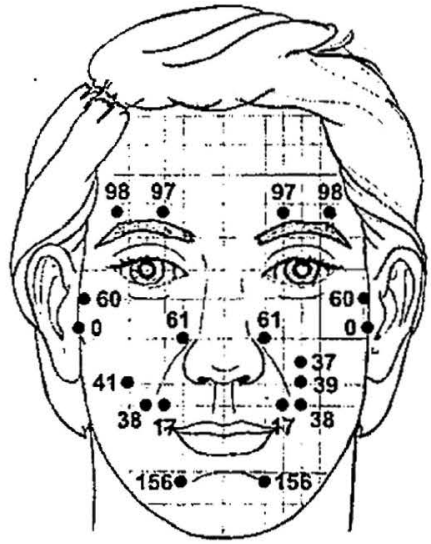


Senzația de durere provocată de arsuri poate fi îndepărtată prin stimularea acestor puncte, la care trebuie adăugate cele corespunzătoare zonei afectate. De asemenea, vă recomandăm băile de nămol[6], care au efect ameliorator și ajută la refacerea rapidă a țesuturilor.

[6] Vezi *L'argile facile*, Marie-France Muller, Editions Jouvence.

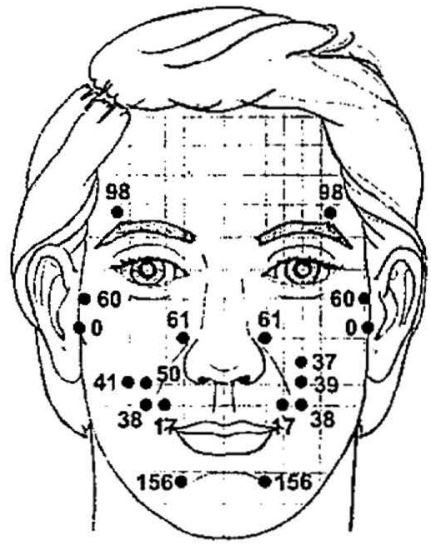
Artrită *17, 41, 60, 97, 98, 156, 0*

Se recomandă stimularea acestor puncte, în orice situație, împreună cu punctele ***37, 38, 39, 61,*** *ca și în cazul artrozei.*



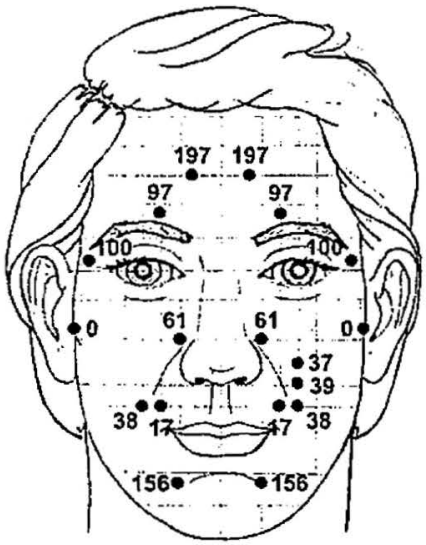
Stimularea acestor puncte tratează artrita în ansamblu, cu toate manifestările sale dureroase de tip inflamatoriu. Vă recomandăm să vă stabiliți un program personal, în funcție de tulburările de care suferiți. De asemenea, puteți stimula, după caz, următoarele puncte: **34, 51, 65** – pentru brațe și umeri, **130, 100** – pentru palme și încheieturile mâinilor, **130, 51** – pentru gambe și tălpi, **197** pentru genunchi și **98** pentru coate.

Artroză *17, 41, 50, 60, 98, 156, 0*



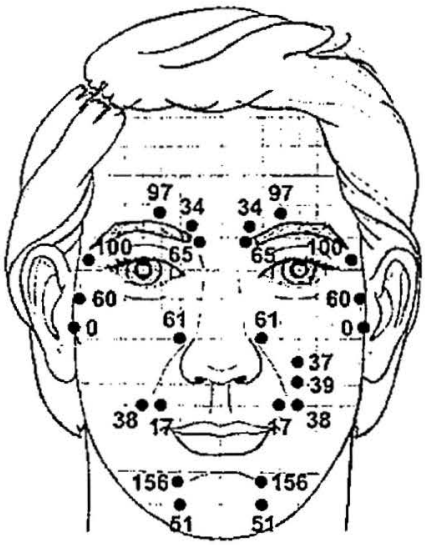
Artroza este o boală degenerativă care ne-ar putea afecta pe toți, mai devreme sau mai târziu. Este de remarcat faptul că în prezent această boală este descoperită în stadiu avansat la subiecți tineri, în timp ce în trecut numai persoanele în vârstă erau suferinde de artroză. Cauzele acestei boli sunt numeroase: alimentația artificială, bogată în aditivi, abuzul de glucide (care provoacă aciditate), ritmul alert al vieții moderne și absența mișcării, întotdeauna dăunătoare. Stimularea punctelor menționate va calma durerile specifice și vă va îmbunătăți starea generală. Vă recomandăm multă mișcare și adoptarea unui regim alimentar sănătos.

Artroză la articulații *97, 156, 100, 17, 41, 197, 0*



Vă recomandăm să adaptați ședințele în funcție de tulburările dumneavoastră. Toate aceste puncte pot fi stimulate separat sau împreună cu punctele recomandate mai sus, în cadrul ședinței de bază (vezi Artroză), în funcție de necesitățile dumneavoastră. Sunt indicate două sau trei ședințe pe zi, până când senzația de ameliorare va fi de durată.

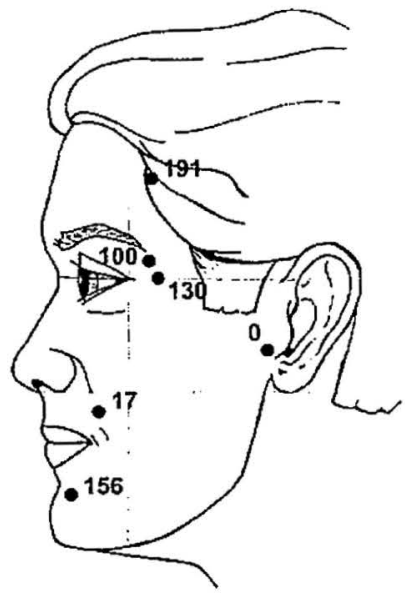
Artroză la brațe și la umeri *65, 34, 51, 17, 60, 156, 0*



Persoanele cu artroză la nivelul brațelor și al umerilor se pot rezuma la stimularea acestor puncte. În funcție de situație, pot fi stimulate și celelalte puncte specifice.

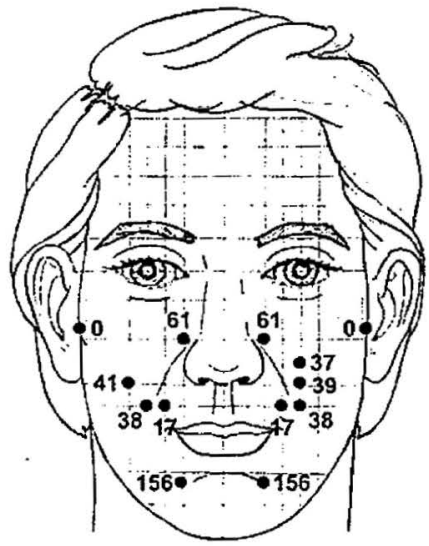
Artroză la palme și degete *130, 17, 100, 156, 0*

Punctele indicate mai sus pot fi stimulate împreună cu punctele corespunzătoare degetelor atinse (vezi **Degete**). Consultați și secvențele recomandate pentru celelalte cazuri de artroză.



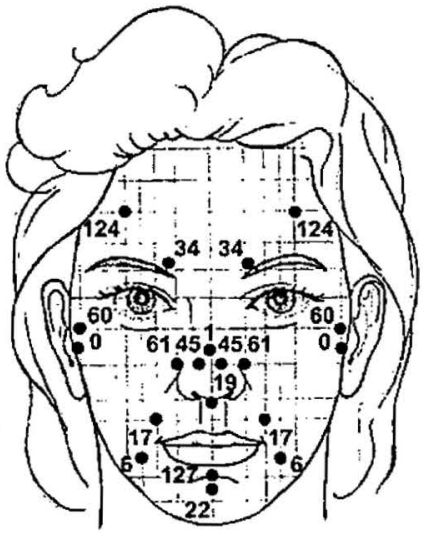
Artroză la șold *63, 17, 41, 156, 0*

Împreună cu aceste puncte pot fi stimulate nările: trebuie să efectuați mișcări energice de fricționare a părților cărnoase ale nărilor, cu ajutorul degetelor sau al stiloului.



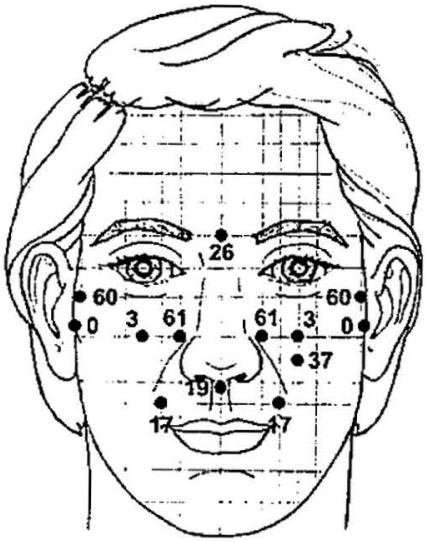
Artroza șoldului este o formă gravă de artroză, care trebuie tratată încă din faza incipientă, pentru a evita intervenția chirurgicală ca ultim remediu. De aceea, trebuie să intervenim înainte ca boala să atingă un stadiu ireversibil. Urmați indicațiile de mai sus (vezi **Artroză**) și adăugați, dacă este necesar, secvențele corespunzătoare celorlalte cazuri de artroză. Oricare ar fi varianta pe care o veți alege, senzația de ameliorare se va instala rapid.

Astenie *124, 34, 1, 45, 60, 61, 19, 17, 127, 22, 6, 0*

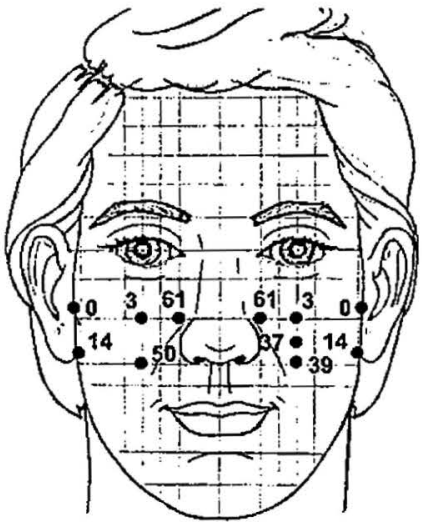


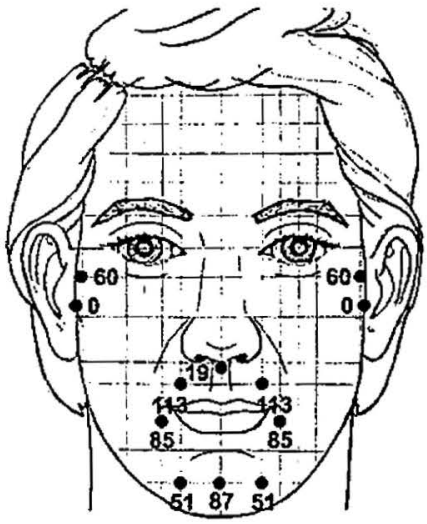
Astenia corespunde unei stări obişnuite de oboseală, fizică sau psihică. Acţionând asupra punctelor menţionate, se stimulează circulaţia energiei în organism, funcţionarea la nivel cerebral şi activitatea sistemului imunitar. Este indicată stimularea în acelaşi timp a acestor puncte; în acest mod vor putea fi tratate toate tulburările susceptibile de a se afla la originea asteniei. În plus, apariţia rapidă a rezultatelor va încuraja perseverenţa.

Astm *26, 19, 3, 61, 17, 37, 60, 0* sau *14, 37, 39, 50, 3, 61, 0* sau *60, 85, 87, 51, 113, 19, 0*

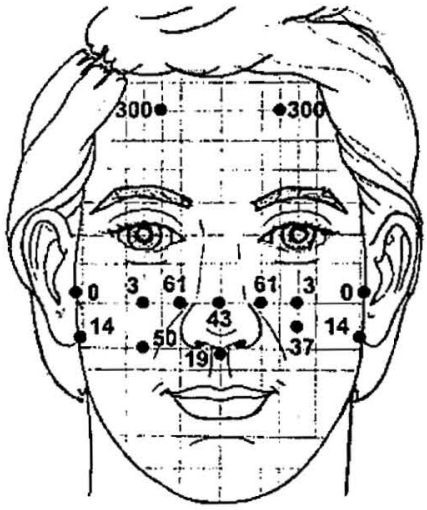


Aceste secvenţe pot fi aplicate alternativ, în ritmul impus de necesităţi. După câteva încercări, o puteţi alege pe aceea care vi se potriveşte mai bine sau puteţi stabili un program personal pornind de la punctele indicate, alegând punctele cele mai sensibile. Acest program trebuie efectuat o dată sau de mai multe ori pe zi. Stimulaţi punctele respective încă de la primele semne de sufocare sau de dispnee: veţi constata cu surprindere cum crizele îşi vor pierde din intensitate, se vor declanşa din ce în ce mai rar, pentru a dispărea în cele din urmă complet.





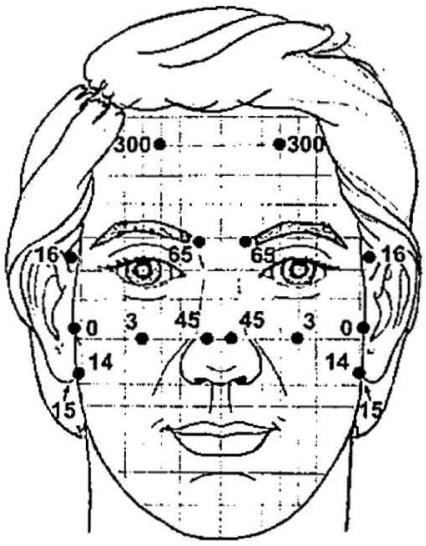
În caz de criză de astm
19, 61, 3, 14, 37, 50, 43, 300, 0



O criză de astm nu trebuie niciodată trecută cu vederea: în afară de faptul că aceasta poate fi foarte dezagreabilă, este posibil să apară urmări grave dacă astmul nu este tratat la timp. Începeți prin a stimula cu intensitate punctul **19,** încă din faza incipientă a crizei, apoi celelalte puncte menționate mai sus; astfel se creează posibilitatea ca această criză să înceteze imediat. Dacă acest lucru nu se întâmplă, cel mai bine ar fi să continuați administrarea tratamentului obișnuit. În orice caz, senzația de ameliorare se va intensifica treptat în condițiile în care veți continua să practicați această ședință de stimulare în fiecare zi.

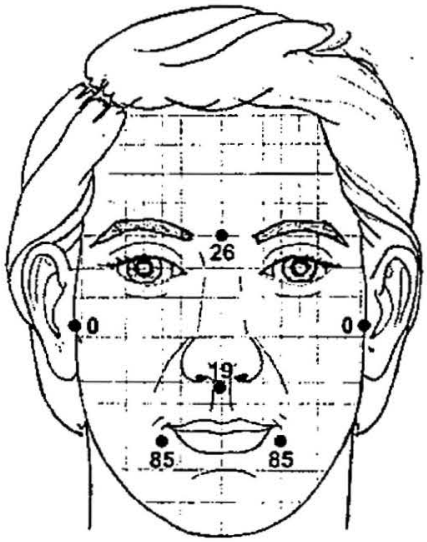
N.B. Nu se recomandă suspendarea tratamentului dumneavoastră obișnuit, recomandat de medic. Metoda Dien'Cham' vine în completarea acestui tratament, fără să i se substituie. Avantajul constă în faptul că, folosind această metodă, veți recurge din ce în ce mai rar la medicamente.

Auz (tulburări de) *65, 3, 45, 300, 14, 15, 16, 0*



Oricare ar fi gradul dumneavoastră de surditate, stimularea acestor puncte este binevenită. Dacă surditatea este moderată sau de dată recentă, rezultatele vor apărea cu rapiditate. Dacă surditatea este instalată de mult timp, stimularea acestor puncte nu va avea efecte miraculoase, dar va produce ameliorarea situației.

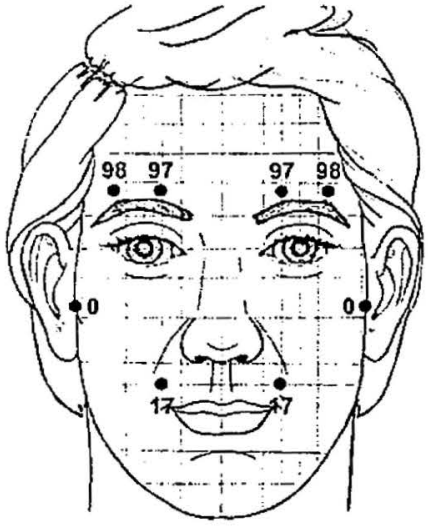
Beție *19, 26, 85, 0* (vezi și **Alcoolism** și **Dezintoxicare**)



Stimularea acestor puncte favorizează dispariția rapidă a efectelor alcoolului. Pentru obținerea unor rezultate excelente, aplicați deasupra punctelor menționate cuburi de gheață, timp de câteva secunde. Apoi, stimulați aceste puncte până la dispariția efectelor alcoolului.

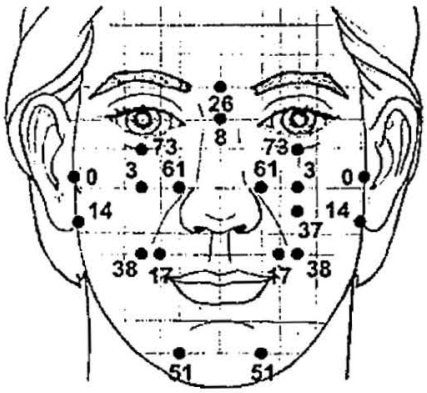
Boala cotului 97, 98, 17, 0

Boala cotului este o formă de tendinită care se manifestă în urma suprasolicitării musculare, în special la jucătorii de tenis. Această afecțiune poate fi întâlnită și la persoanele care petrec mult timp în fața calculatorului, la pianiști sau la alți instrumentiști; simptomele sunt durerile la nivelul încheieturilor, al palmelor și al antebrațelor.



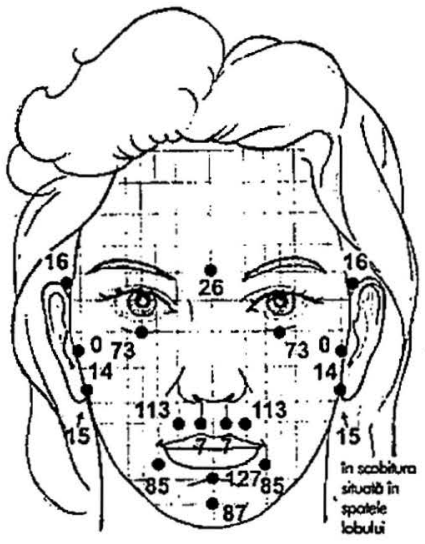
Bronșită *3, 17, 26, 8, 61, 37, 51, 73, 38, 14, 0*

Fie că este vorba de o simplă bronșită (survenită iarna, în urma unei răceli), fie că este vorba de o bronșită cronică (legată de alergii sau de tabagism), stimularea punctelor indicate provoacă ameliorarea rapidă a situației. În funcție de starea bolnavului, aceste puncte pot fi stimulate în paralel cu administrarea tratamentului medical, ca în cazul celorlalte situații menționate mai sus. Ideal ar fi să stimulați aceste puncte încă de la apariția primelor simptome, care sunt durerile de gât și răceala; o altă posibilitate ar fi să stimulați punctele respective în faza incipientă a tulburărilor. În ambele cazuri, consecința logică va fi aceea că nu va mai fi necesar să recurgeți des la tratamentul medicamentos. De asemenea, vă sugerăm să apelați la soluția de clorură de magneziu[7], cunoscutul remediu recomandat în cazurile bolilor infecțioase.



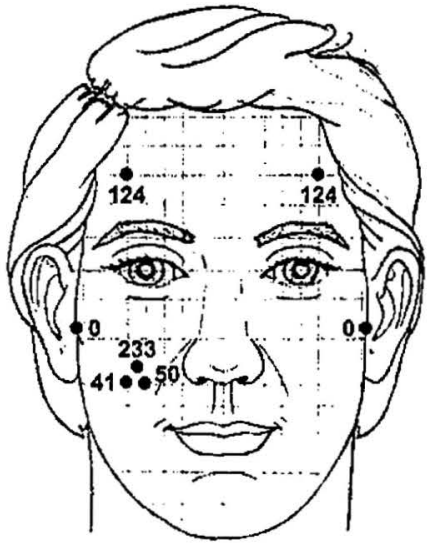
[7] *Ibidem.*

Bufeuri *7, 73, 85, 87, 127, 143, 0* sau *7, 113, 26, 14, 15, 16, 0*



Aplicarea cu regularitate a metodei Dien'Cham' poate îndepărta rapid efectele dezagreabile în următoarele situații: menopauză, histerectomie totală și extirparea ovarelor. De asemenea, este recomandată stimularea punctelor situate în jurul urechilor. În acest scop, puteți efectua mișcări de fricționare cu ajutorul degetului arătător în jurul urechilor, după cum urmează: în partea anterioară urechii, în spatele lobului, la baza și deasupra urechii. Efectuați aceste mișcări încă din faza incipientă a bufeului. Se recomandă și stimularea în fiecare zi a punctelor corespunzătoare menopauzei.

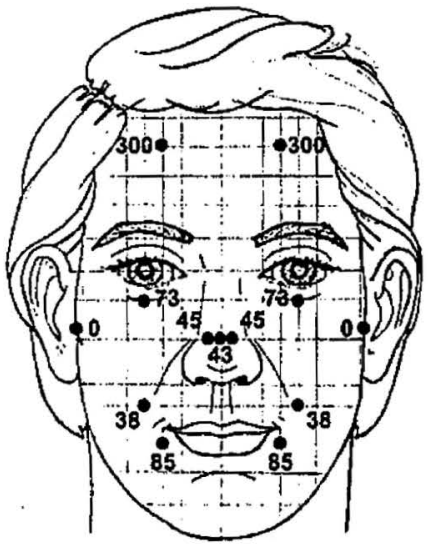
Calculi biliari (litiază biliară) *41, 50, 233, 124, 0*



Printr-o alimentație sănătoasă (săracă în grăsimi animale și în carbohidrați) se poate evita, cu siguranță, formarea acestor calculi dureroși. Totuși, dacă răul este deja făcut, trebuie găsită cât mai repede o modalitate de a trata această problemă dacă nu vrem să recurgem la intervenții chirurgicale. Astfel, vă recomandăm următoarele soluții, de aplicat în același timp: adaptarea regimului alimentar (renunțarea la grăsimi și la carbohidrați), un minim de activitate fizică (exerciții fizice) și stimularea punctelor specifice

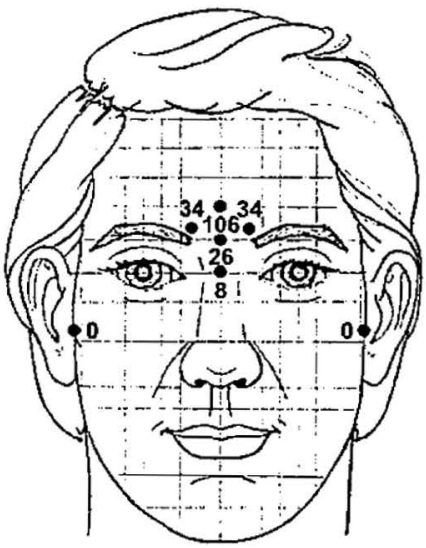
acestei secvenţe. Toate acestea vor avea ca rezultat atât îndepărtarea durerilor şi a diverselor tulburări (greaţă, bufeuri etc.), cât şi evacuarea noroiului şi a calculilor biliari de dimensiuni reduse. De cele mai multe ori şi calculii biliari de dimensiuni mari se pot dizolva; în caz contrar, asociat cu apariţia unor crize acute, este absolut necesar să consultaţi medicul specialist. De asemenea, se recomandă administrarea în fiecare dimineaţă a câtorva linguri de ulei de măsline virgin (presat la rece) şi apoi a unei băuturi calde; lecitina de soia este un alt remediu indicat în aceste situaţii. A nu se uita adoptarea unui regim alimentar corespunzător, sărac în grăsimi şi în carbohidraţi.

Calculi renali (litiază renală) *38, 43, 45, 73, 300, 85, 0*



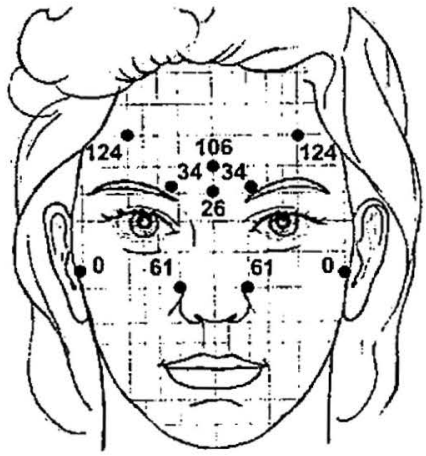
Prezenţa acestor pietricele în interiorul rinichilor este o adevărată tortură. Încă o dată, este mult mai uşor să prevenim decât să vindecăm, mai ales că aceşti calculi sunt imposibil de dizolvat. Dacă însă calculii sunt de mici dimensiuni, stimularea acestor puncte vă poate ajuta să-i eliminaţi fără durere. Dacă aţi avut deja calculi renali, este recomandată stimularea cu regularitate a acestor puncte, pentru a nu recidiva. De asemenea, puteţi preveni formarea unor calculi noi prin administrarea cu regularitate a unei cantităţi corespunzătoare de magneziu. Dacă apa de la robinet are un grad înalt de alcalinitate, puteţi fie să o filtraţi, fie să consumaţi apă slab mineralizată.

Ceafă (înțepenită) *8, 26, 106, 34, 0*



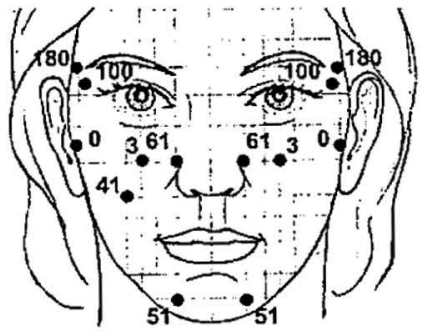
Fie că este vorba despre torticolis sau despre urmările unei stări prelungite de imobilitate, stimularea acestor puncte vă remedia rapid această situație. Dacă aveți dureri în regiunea cervicală, stimularea punctelor menționate va favoriza destinderea acestei zone. Se recomandă efectuarea acestui masaj de mai multe ori pe zi, mai ales dacă activitatea profesională vă impune să păstrați aceeași poziție timp de mai multe ore.

Cefalee *61, 26, 106, 34, 124, 0*



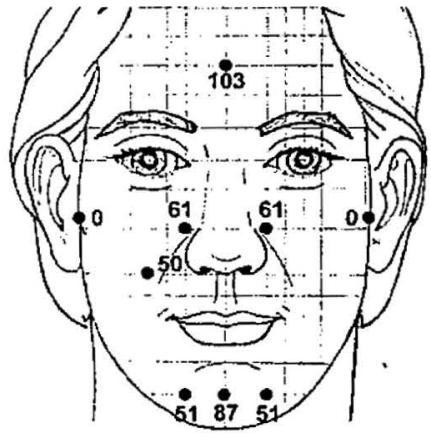
Este binecunoscută frecvența acestui tip de durere. Ar fi dificil să enumerăm cauzele exacte ale durerilor de cap, fiind cunoscute cel puțin 140 de posibile explicații; mult mai ușor este să arătăm cum pot fi calmate durerile de cap, aplicând secvența indicată, care poate lua cu succes locul aspirinei. În general, la originea durerii de cap se află o tensiune oarecare. Această stare de tensiune creează contracții musculare care, la rândul lor, provoacă spasme la nivelul vaselor sanguine; în acest mod, circulația energiei este blocată și acesta este momentul în care apare o senzație de disconfort mai mult sau mai puțin dureros în regiunea creierului. Stările de tensiune apar ca urmare a unui ritm trepidant de viață, a anxietății, a stresului, a unui efort susținut sau a surmenajului. Avantajul pe care îl prezintă reflexoterapia constă în calmarea rapidă a acestui tip de dureri.

Cefalee localizată doar pe o parte a capului
41, 51, 61, 3, 100, 180, 0



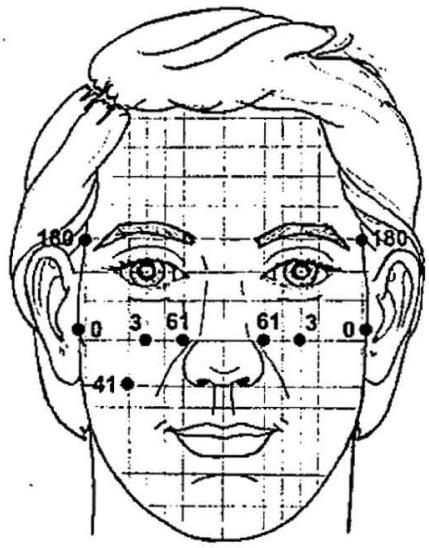
Iată numai unul dintre numeroasele tipuri de durere de cap! În acest caz, pot fi stimulate punctele menționate în cadrul secvenței precedente. Dacă acest lucru nu este suficient, trebuie stimulate punctele **41, 51, 61, 3, 100, 180** și **0**. Se recomandă repetarea acestei ședințe ori de câte ori este necesar, dat fiind că durerea de cap cedează rapid în urma efectuării acestui masaj, însă este posibil să revină în cursul aceleiași zile. Este indicată stabilirea unui program de stimulare încă de la primele dureri, în așa fel încât acestea se vor estompa în câteva secunde, vor deveni din ce în ce mai rare și, într-un final, vor dispărea complet.

Cefalee localizată în creștetul capului
50, 51, 87, 61, 103, 0



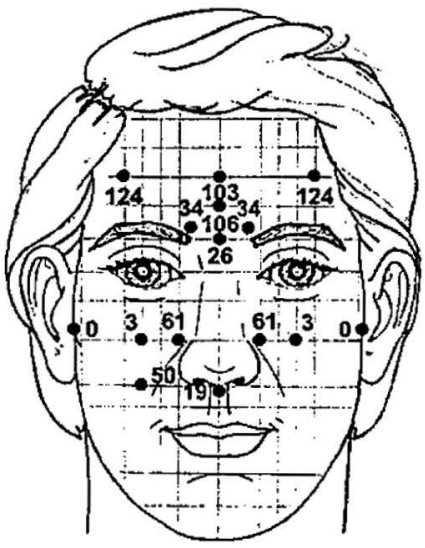
Acesta este un alt tip de cefalee, foarte supărător. Și în acest caz puteți începe prin stimularea punctelor menționate la **Cefalee.** Dacă durerea nu dispare complet, stimulați punctele **50, 51, 87, 61, 103** și **0**, care corespund cefaleei localizate în creștetul capului; durerile vor dispărea imediat. Vă reamintim că, dacă efectuați acest masaj cu regularitate încă de la apariția cefaleei, rezultatele vor fi din ce în ce mai spectaculoase și mai durabile. Chiar dacă problema dumneavoastră datează de multă vreme, nu trebuie să vă descurajați; una dintre „specialitățile" metodei Dien'Cham' este calmarea rapidă chiar și a durerilor de mult instalate, care au rezistat oricărui alt tip de tratament.

Cefalee localizată la nivelul tâmplelor *41, 61, 180, 3, 0*



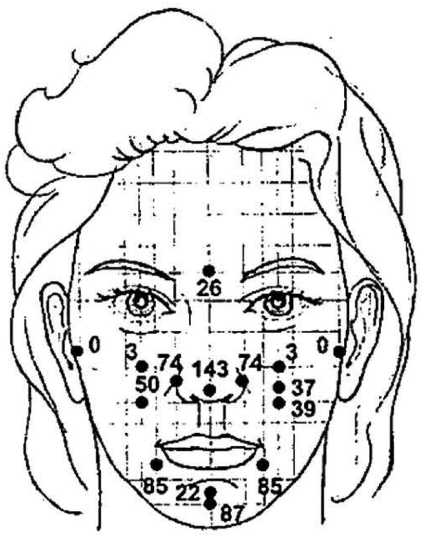
Acest tip de durere, de cele mai multe ori acută, are la origine o disfuncţionalitate a vezicii biliare. Este indicat ca în alegerea punctelor de stimulat să se ţină seama de originea probabilă a durerii de cap; aceasta este o condiţie necesară în vederea obţinerii unor rezultate excelente. Aşadar, dumneavoastră înşivă veţi stabili punctele care trebuie stimulate, bazându-vă pe experienţa şi pe intuiţia dumneavoastră.

Cefalee aşa-numită digestivă *50, 19, 3, 61, 26, 106, 103, 34, 124, 0*



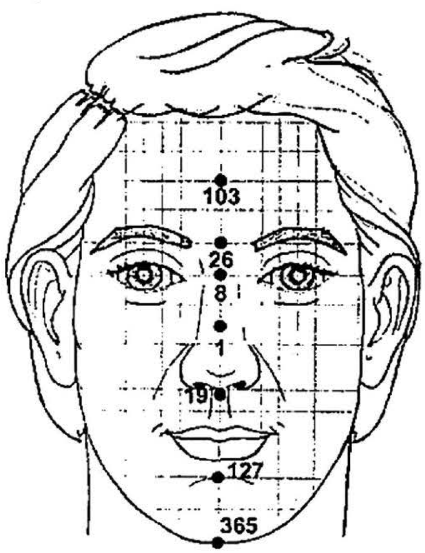
Aşa cum am mai spus, durerile de cap pot avea multiple cauze. Una dintre cele mai frecvente este banala indigestie, cauzată fie de ingerarea unei cantităţi mari de alimente, fie de proasta funcţionare a ficatului. Se recomandă stimularea punctelor menţionate încă de la primele simptome, pentru a obţine rapid un efect de destindere. În cazul unei cronicizări a acestui tip de cefalee, se recomandă practicarea cu regularitate a masajului după masă, tip de câteva zile. De asemenea, puteţi folosi această tehnică simplă după o masă copioasă ocazională; vă veţi simţi mult mai repede în formă şi nu vă veţi strica restul zilei sau al serii.

Celulită *26, 3, 85, 87, 50, 37, 39, 74, 143, 0* sau *85, 87, 22, 0*



Aplicarea acestor secvențe combate tendința organismului de a reține apa. Stimularea cu regularitate a punctelor menționate acționează împotriva binecunoscutei celulite, atât de temută de sexul feminin. Pentru a obține rezultate de durată, trebuie să perseverați; în anumite cazuri, se recomandă stimularea punctelor menționate împreună cu punctele corespunzătoare sistemului endocrin (vezi **Contracepție**), glandei tiroide (**8, 14, 15**), pancreasului (**7, 113, 63**) și, uneori, inimii (**3, 19**).

Chakre *365, 127, 19, 1, 8, 26, 103*

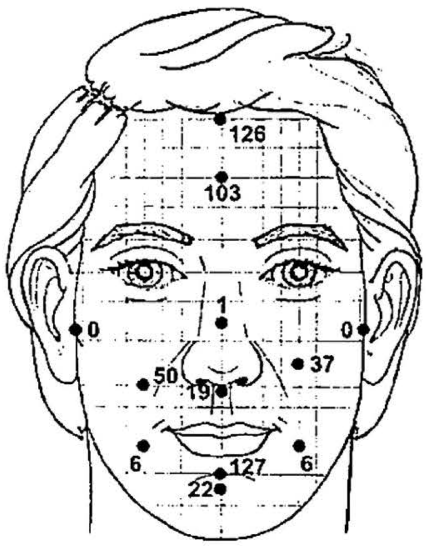


Punctele-reflexe corespunzătoare celor șapte chakre se situează între bărbie și centrul frunții, după cum urmează:

- prima chakră sau plexul sacral: **365**
- a doua chakră sau plexul pelvic: **127**
- a treia chakră sau plexul solar: **19**
- a patra chakră sau plexul cardiac: **1**
- a cincea chakră sau plexul faringian: **8**
- a șasea chakră sau plexul frontal: **26**
- a șaptea chakră sau plexul coronal: **103**

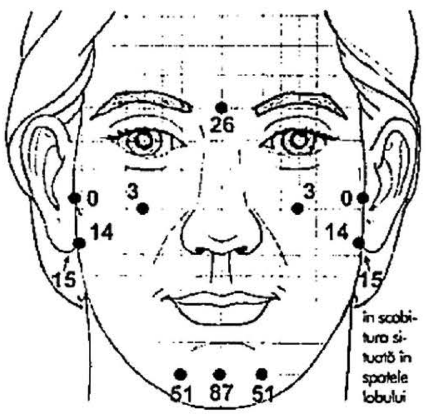
Punctul **103**, corespunzând chakrei frontale sau „al treilea ochi", stimulează ansamblul chakrelor (tot așa cum hipofiza – glanda endocrină corespunzătoare – are efect reglator asupra ansamblului sistemului endocrin).

Chi (deplasare în sus) *126, 103, 1, 19, 127, 22, 6, 37, 50, 0*



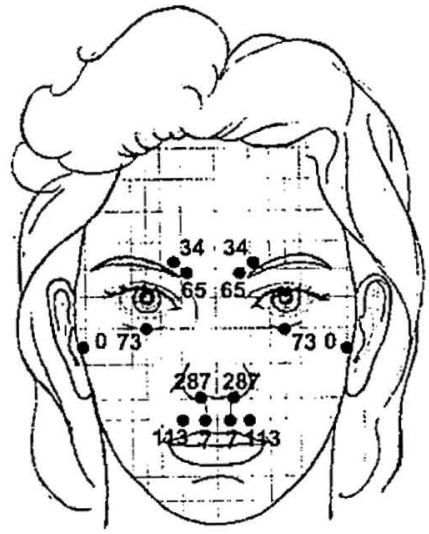
Energia Chi (echivalenta energiei Ki la japonezi) este binecunoscută adepților artelor marțiale, care învață cum să o dirijeze și cum să o utilizeze. Chi este energia vitală pentru ființa umană. În stările de boală, această energie fie este în exces sau în lipsă, fie este blocată în anumite părți ale corpului. Scopul oricărei terapii energetice este restabilirea echilibrului tulburat; acest lucru se realizează prin activarea și canalizarea energiei, în funcție de locurile unde aceasta lipsește sau este blocată. În această situație este recomandată deplasarea în sus a energiei Chi.

Chi (deplasare în jos) *26, 3, 51, 87, 14, 15, 0*



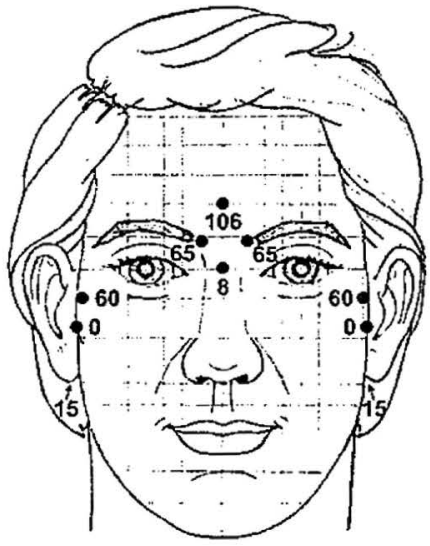
În alte situații este recomandată deplasarea în jos a energiei Chi; o astfel de situație este acumularea în exces a acestei energii la nivel cerebral, una dintre cauzele cele mai frecvente ale durerilor de cap.

Chist ovarian *34, 7, 113, 65, 73, 287, 0*



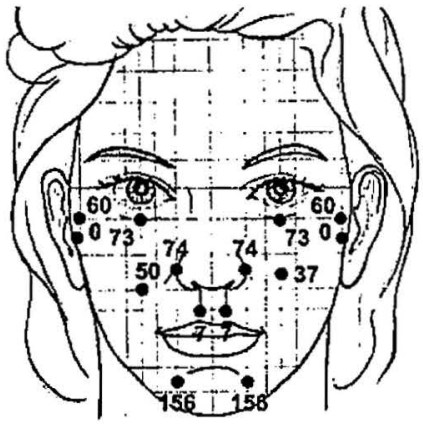
(vezi și **Ovare**)
Numeroase femei suferă de această afecțiune benignă, care se află de cele mai multe ori la originea menstruației dureroase sau abundente. Cauza poate fi o dereglare hormonală sau, din ce în ce mai frecvent, consumul de lactate cu o concentrație mare de estrogeni, datorată tratamentelor administrate vacilor cu lapte. Masarea punctelor menționate, practicată cu regularitate, provoacă în cele mai multe cazuri dispariția chisturilor funcționale.

Circulație cerebrală *106, 65, 60, 8, 15*



Trebuie acordată o atenție foarte mare bunei circulații cerebrale. De altfel, tocmai condițiile de viață actuale (stresul, obiceiurile alimentare, lipsa mișcării, privarea de somn, abuzul de tutun și de alcool) contribuie considerabil la perturbarea acesteia. Un alt factor care intervine este vârsta. Pentru a menține o bună circulație cerebrală se recomandă stimularea punctelor menționate. În caz de tulburări, trebuie stimulat intens punctul **15**, ceea ce duce la ameliorarea rapidă a irigării cerebrale.

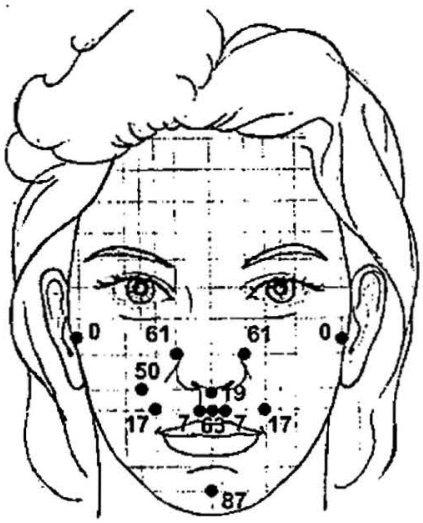
Circulaţie sanguină *7, 37, 50, 60, 73, 74, 156, 0*



(vezi şi **Picioare grele**)
Varicele, varicozităţile şi picioarele umflate (la sfârşitul zilei) sunt tot atâtea semne că pereţii vaselor de sânge sunt lipsiţi de tonicitate, caz în care trebuie stimulate punctele indicate. Se recomandă aplicarea acestei secvenţe de mai multe ori pe zi dacă petreceţi mult timp aşezat la birou sau dacă, dimpotrivă, sunteţi silit să tropăiţi ore întregi în spatele unui stand; în ambele cazuri, circulaţia sanguină este supusă la grele încercări. Nu uitaţi că o mişcarea fizică practicată cu regularitate este cel mai bun remediu împotriva unei circulaţii proaste.

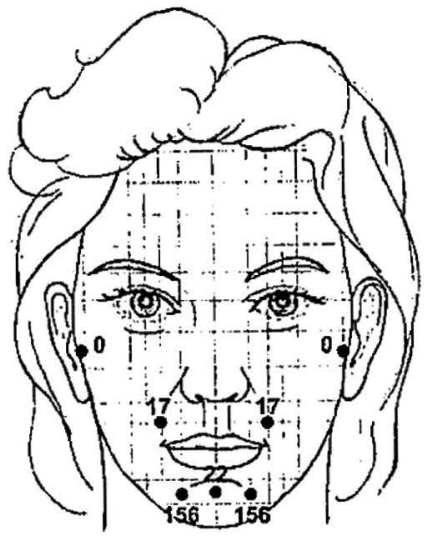
N.B. În acest caz, punctul **0** acţionează ca un venotonic, stimulând contracţia şi tonicitatea venelor.

Cistită *61, 19, 87, 63, 50, 7, 17, 0*

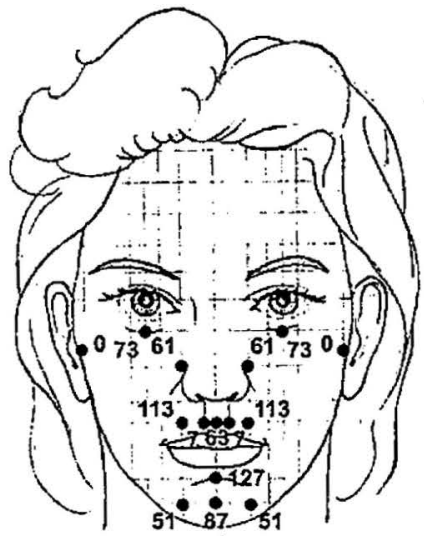


Cistita este o inflamaţie a vezicii urinare şi este frecvent legată de existenţa unei colibaciloze. Această inflamaţie se manifestă prin urinări frecvente şi micţiuni foarte dureroase. Stimularea acestor puncte va provoca o ameliorare considerabilă a acestor senzaţii dezagreabile. Şedinţa de masaj (puteţi opta fie pentru această secvenţă, fie pentru următoarele două variante) trebuie aplicată ori de câte ori este nevoie, până la dispariţia totală a acestor tulburări. Se recomandă consumul sporit de apă caldă cu lămâie şi urmarea unui tratament pentru infecţia intestinală. Alte remedii indicate sunt argila şi clorura de magneziu.

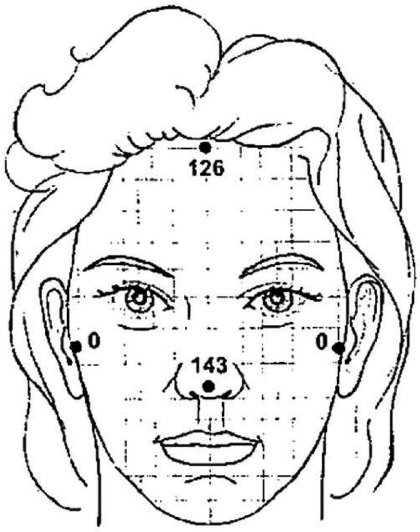
Cistită (o variantă mai simplă, pentru urgențe) *22, 17, 156, 0*



Cistită (variantă) *61, 63, 7, 113, 127, 51, 87, 73, 0*

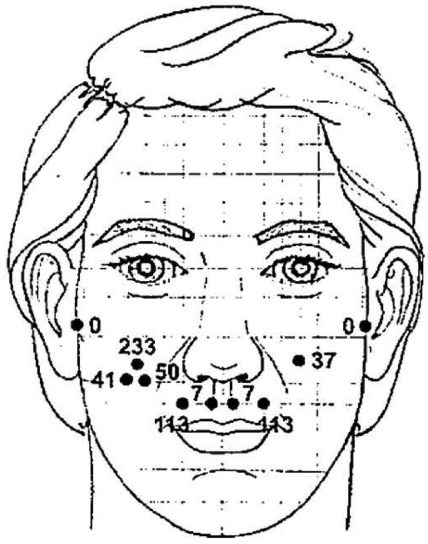


Coccis *126, 143, 0*



Dacă aveți dureri în regiunea coccisului, datorate, de exemplu, unei lovituri sau unei șederi îndelungate în poziția șezînd, se recomandă stimularea acestor puncte până când durerea va dispărea complet.

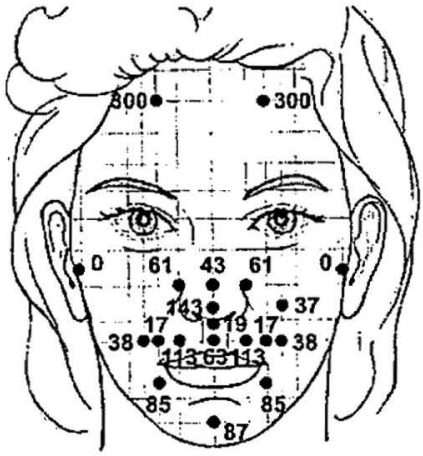
Colesterol (scăderea nivelului de) *41, 50, 37, 113, 7, 233, 0*



Este binecunoscut raportul dintre nivelul ridicat de colesterol și bolile cardiovasculare. În cazul în care nivelul colesterolului este prea mare (mai ales lipoproteinele LDL, dar și trigliceridele), se recomandă adoptarea unui regim alimentar corespunzător și stimularea punctelor indicate. Dacă, pe de altă parte, suferiți de hipotiroidie și, în ciuda eforturilor alimentare, nivelul lipoproteinelor LDL și al trigliceridelor nu scade, este indicată stimularea punctelor **8, 15, 14**.

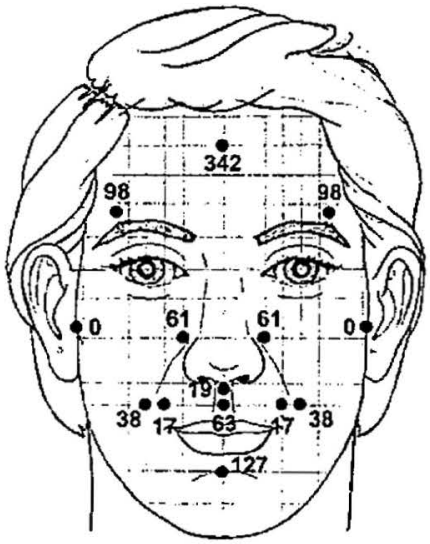
Colibaciloză *19, 17, 38, 43, 143, 113, 61, 63, 37, 300, 85, 87, 0*

Stimularea acestor puncte are o acțiune benefică asupra acestei infecții intestinale dureroase, care se află la originea celor mai multe infecții urinare, însoțite de cistită. De asemenea, puteți stimula ansamblul punctelor situate deasupra buzei superioare și bărbia.



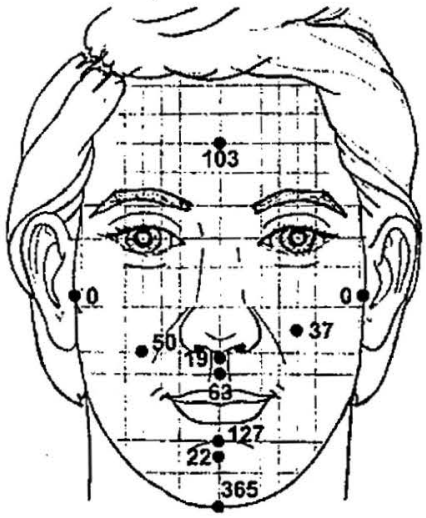
Colită, „dureri de burtă" *127, 63, 19, 61, 0* sau *342, 98, 19, 17, 38, 0*

Legată de inflamații ale colonului sau ale intestinului gros, colita se află deseori la originea durerilor abdominale repetate, acompaniate uneori de nevoia falsă de a merge la toaletă. De asemenea, colita poate fi legată de o senzație de răceală la nivelul abdomenului sau de anomalii funcționale intestinale, însoțite sau nu de diaree. În general, colita își are originea într-un regim alimentar dezechilibrat, prea bogat în carne și derivatele sale și sărac în fibre vegetale.



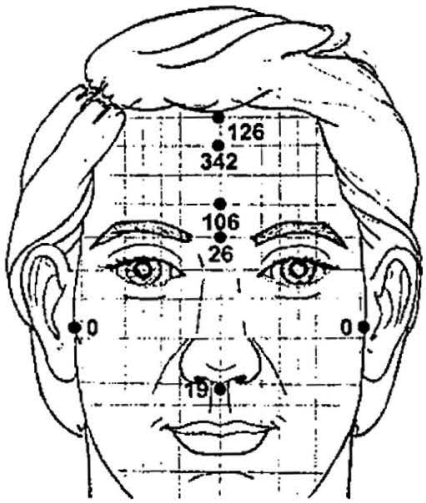
Se recomandă stimularea punctelor indicate numai în cazul în care nu s-a declanșat diareea; durerile dispar rapid, după două sau trei minute de la stimulare. Dacă se declanșează diareea, consultați punctele corespunzătoare acestei probleme sau încercați să stimulați punctele următoare: **103, 50, 37, 63, 127, 22, 365, 19, 0.**

Colită spasmodică *127*



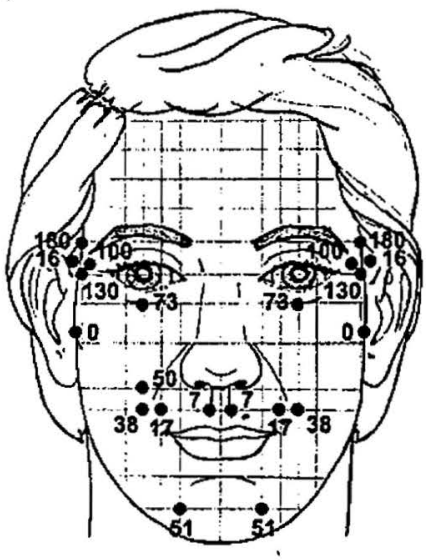
În cazul unei colite a cărei origine este stresul, se recomandă aplicarea următoarei secvenţe: **124, 34, 8** (destindere), apoi punctul **61** (urmărind şanţul nasogenian), din nou punctul **61**, dar de data aceasta în sens orizontal, în direcţia punctului **3**, care trebuie masat cu o mişcare de „periere"; încheiaţi, ca de fiecare dată, cu punctul **0**.

Coloană vertebrală de la *19* la *126, 0*



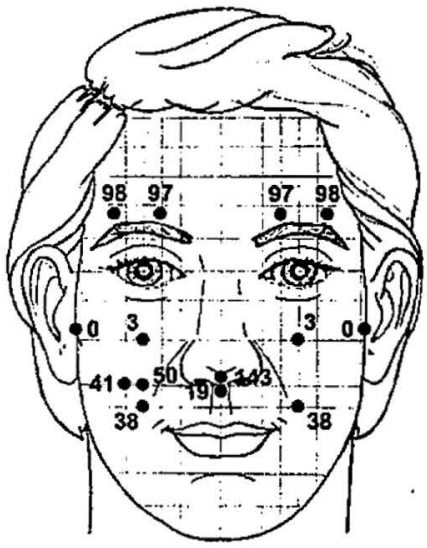
Pe faţă se află puncte corespunzătoare fiecărei vertebre. O coloană vertebrală în stare bună reprezintă o garanţie a sănătăţii. Se recomandă stimularea cu regularitate a acestor puncte, chiar dacă nu apar manifestări dureroase la nivelul spatelui. Dacă vă doare spatele, stimulaţi punctele corespunzătoare problemelor dumneavoastră. Pentru regiunea cervicală: punctele **8, 26, 106**; pentru regiunea dorsală: punctele de la **19** la **8** (pe curbura nasului); pentru regiunea lombară (lumbago): punctul **342**; pentru destinderea coloanei vertebrale: punctele de la 126 la 19; pentru flexibilizarea coloanei vertebrale: punctele **126** şi **342**. În acest ultim caz, se începe cu stimularea celor două puncte efectuând mişcări reduse de „periere" de sus în jos, se continuă coborând cu lovituri uşoare de-a lungul frunţii şi al nasului şi apoi se reia toată această linie în sens ascendent; se încheie, ca întotdeauna, cu stimularea punctului zero.

Conjunctivită *73, 180, 130, 100, 16, 51, 50, 38, 17, 7, 0*

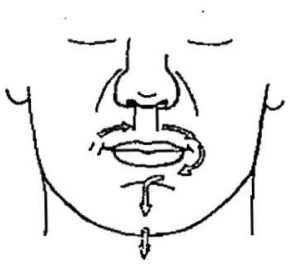


Ochii afectați de această inflamație dureroasă au un aspect roșu, lăcrimos. La originea conjunctivitei se poate afla o alergie sau particulele în suspensie din atmosferă. Chiar dacă resimțiți o senzație puternică de mâncărime, evitați să vă scărpinați în regiunea ochilor. De asemenea, se recomandă stimularea punctelor indicate până la dispariția senzației de iritare.

Constipație *50, 19, 3, 143, 41, 97, 98, 38, 0*



Printre cauzele acestei afecțiuni curente se numără: prezența unui obstacol (îngustarea sau obstrucționarea parțială a colonului) ori a unei tulburări funcționale a colonului; această tulburare poate fi cauzată fie de diminuarea tonusului muscular, fie de tonificarea excesivă a mușchilor, în ultimul caz producându-se spasme dureroase. Constipația este frecventă la persoanele care suferă de hipertensiune sau care consumă multă carne și foarte puține fibre vegetale (fructe și legume); în plus, aceste persoane nu beau o cantitate corespunzătoare de lichide și nu fac mișcare. În scopul prevenirii constipației, vă prezentăm o tehnică simplă datorită căreia au fost obținute rezultate excelente chiar și în cazurile de



blocaj prelungit pe durata mai multor zile: folosind două degete (arătătorul și degetul mijlociu, policarul constituind punctul de sprijin sub bărbie), veți înconjura gura de la dreapta la stânga — după cum este indicat în schema alăturată — apoi, odată ajunși în centrul bărbiei, veți „scăpa" o mișcare scurtă de masaj către exterior. Dimineața, înainte de micul dejun, beți o ceașcă mare de apă caldă ușor sărată. Repetați această manevră de cincizeci de ori. N.B. Dacă este necesar, puteți folosi de mai multe ori această tehnică în cursul aceleiași zile.

Contracepție

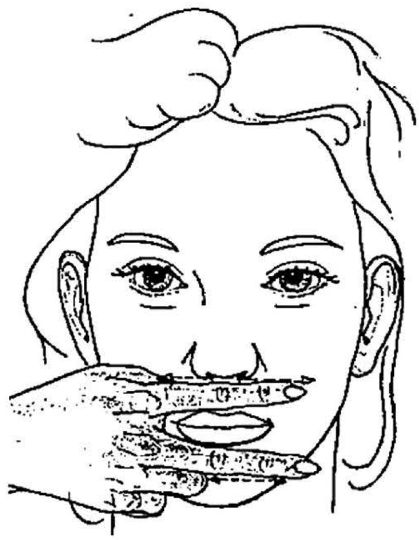
Această metodă vă poate părea ciudată, dar este folosită cu rezultate excelente de mii de femei din regiunile Asiei de sud-est. Conform principiilor terapiei faciale, zonele-reflexe ale nasului sunt în strânsă legătură cu uterul, iar punctele situate deasupra buzei superioare și dedesubtul buzei inferioare sunt în relație cu ovarele și cu uterul. Stimularea acestor zone-reflexe (care se poate realiza în diverse feluri: prin apăsare, prin fricționare sau prin lovituri ușoare) induce modificări de tip hormonal, muscular și biologic la nivelul organelor menționate.

Metodă[8]:

- Cu zece minute înainte de fiecare raport sexual și imediat după aceea, se recomandă fricționarea conturului gurii de aproximativ 200 de ori (nici prea puternic pentru a nu vă răni, nici prea lejer, deoarece manevra nu ar mai fi eficientă), folosind degetul arătător și degetul mijlociu ale mâinii drepte (este de preferat).
- Apoi, se recomandă masarea nărilor efectuând aproximativ 200 de mișcări de ciupire între policar și arătător

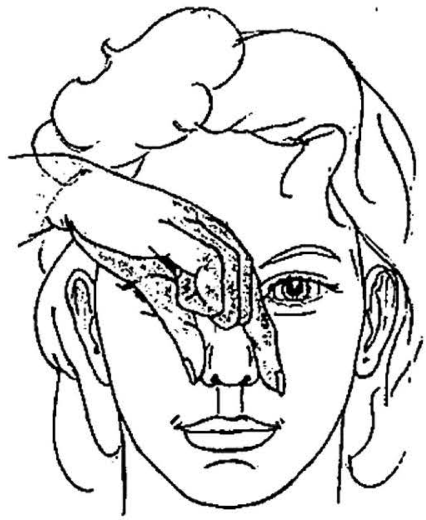
[8] Metoda și schema sunt stabilite conform lucrărilor profesorului Bui Quoc Chau.

(această manevră nu durează decât două sau trei minute!). Nările trebuie ciupite pornind de la bază, de fiecare parte, urcând către vârful nasului cu o scurtă mișcare de masaj.



Zonele astfel stimulate se vor încălzi. Acest tip de masaj al feței produce o senzație de căldură în regiunea pelviană, favorizând excitația sexuală. Cât despre uscăciunea vaginală, aceasta va dispărea complet.

N.B. Aceste semne reprezintă dovada eficienței stimulării efectuate, o metodă sigură de contracepție. În cazul în care aceste semne lipsesc, trebuie să trageți concluzia că tehnica nu a fost bine folosită (de exemplu, nu ați masat îndeajuns sau presiunea exercitată a fost prea mică), dar și că poate fi vorba despre frigiditate; aceasta se tratează folosind aceeași metodă în fiecare zi, pe o perioadă îndelungată, până când se va obține rezultatul scontat.



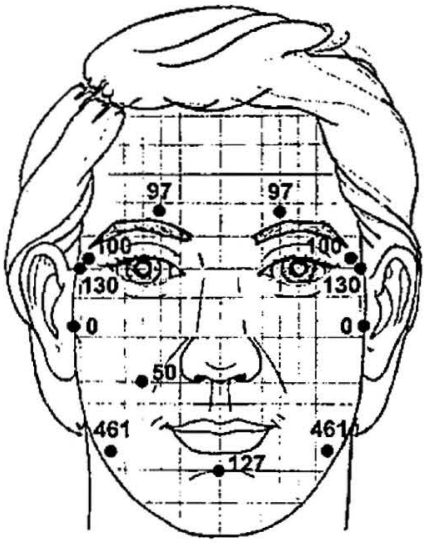
Pentru a obține rezultate satisfăcătoare, această tehnică trebuie aplicată în perioada fertilă (aceasta poate fi determinată cu precizie utilizând testele farmaceutice). Cele două sute de mișcări de fricționare reprezintă o medie. În cazul unei femei sensibile, cu o stare bună de sănătate, sunt suficiente cincizeci de mișcări de fricționare pentru a provoca senzațiile menționate. Dimpotrivă, o femeie în vârstă, cu metabolismul scăzut, va trebui probabil să practice un masaj mai îndelungat pentru a

obține efecte satisfăcătoare. În concluzie, această metodă de contracepție va fi eficientă dacă femeia va avea următoarele senzații: căldură (la nivelul feței și al regiunii pelviene), excitație sexuală, umidificare și, uneori, tonifiere vaginală (contracția mușchilor vaginali).

ATENȚIE

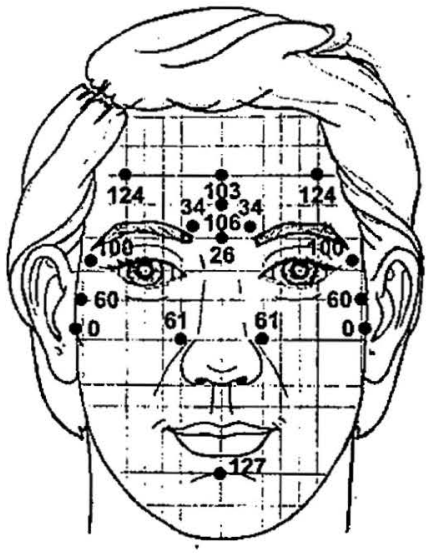
În urma acestui tip de masaj se produc contracții puternice ale uterului, fenomen care împiedică fixarea ovulului fecundat în mucoasa uterină. Nu se recomandă practicarea acestui masaj în timpul sarcinii (apare riscul avortării).

Contuzii, luxații, entorse *50, 461, 130, 127, 100, 97, 0*



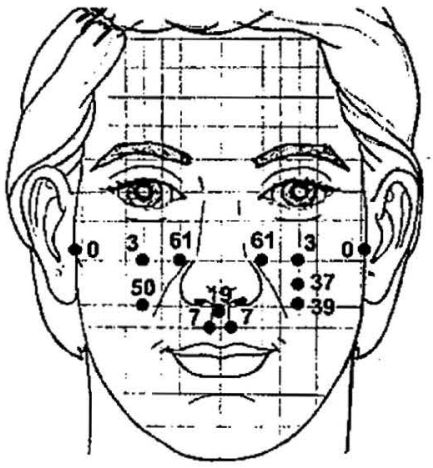
În caz de entorsă, se recomandă stimularea acestor puncte într-un interval cât mai scurt de la producerea accidentului, pentru estomparea senzațiilor dureroase și pentru a împiedica agravarea situației. De asemenea, lăsați să curgă apă rece deasupra locului afectat timp de câteva minute. Rețineți faptul că punctul **100** corespunde mai ales încheieturii pumnului (în caz de entorsă sau alte probleme), iar punctele **97** și **127** corespund gleznei.

Copil irascibil *34, 60, 61, 26, 100, 103, 106, 124, 127, 0*



În prezent asistăm la un fenomen bizar: prescrierea de diverse calmante și anxiolitice chiar și copiilor; de altfel, Franța deține în acest sens recordul mondial. Cu toate acestea, putem trata nervozitatea și anxietatea la copii cu ajutorul unor metode naturale, care să nu dăuneze sănătății acestora. Printre aceste metode se numără și stimularea punctelor menționate (eșalonate în câteva secvențe scurte), cu rezultate excelente. În cazul unui copil foarte mic, se recomandă stimularea delicată a zonelor corespunzătoare cu vârful degetului; în acest fel, masajul va fi perceput de către copil ca o mângâiere și micuțul se va relaxa în mod natural.

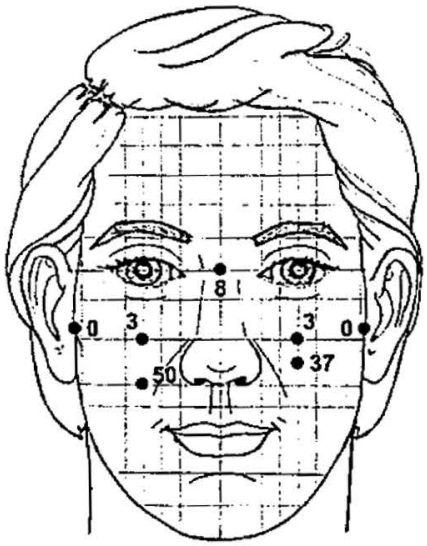
Coriza spasmodică *50, 19, 7, 3, 61, 37, 39, 0*



Coriza spasmodică este o afecțiune de natură alergică, făcând parte din seria de probleme caracteristice primăverii. Această tulburare se manifestă atât timp cât în atmosferă persistă polenul incriminat, adică toată primăvara și o bună parte din vară! Simptomele sunt următoarele: accese de strănutat, scurgeri continue de mucozități nazale, ochi lăcrimoși, crize de sinuzită sau, mai rău, de astm!

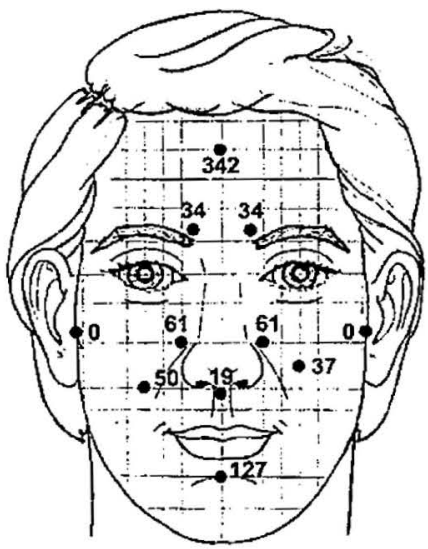
Se recomandă stimularea zilnică a punctelor menționate, în funcție de factorii climatici.

Coşmaruri *8, 50, 3, 37, 0*



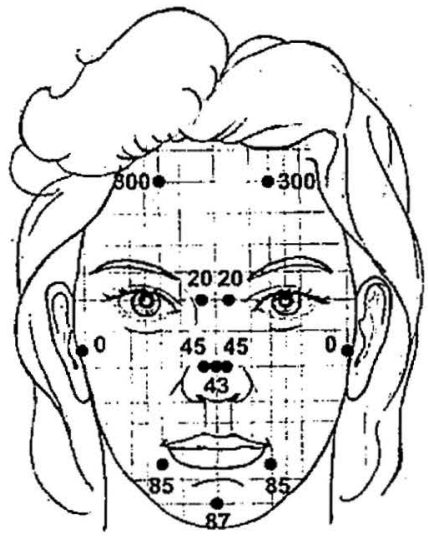
Stimularea acestor puncte ne poate ajuta să adormim din nou după ce am visat urât. Această secvenţă este recomandată părinţilor ai căror copii suferă de insomnii cauzate de coşmaruri. Dacă vi se întâmplă des să visaţi urât, este indicat să stimulaţi înainte de culcare punctele de destindere şi punctele care favorizează digestia; în acest fel, somnul dumneavoastră va fi liniştit şi odihnitor.

Curbaturi, crampe musculare *34, 127, 19, 61, 342, 50, 37, 0*



Curbatura sau oboseala musculară poate apărea în urma unei activităţi fizice intense sau poate însoţi o stare febrilă; în ambele cazuri, stimularea acestor puncte va produce o ameliorare rapidă. Dacă, pe de altă parte, aveţi des crampe musculare sau dureri spasmodice de diverse tipuri, aplicaţi această secvenţă cu regularitate, până la dispariţia completă a simptomelor. De asemenea, puteţi face o cură de magneziu (vezi şi **Spasmofilie**).

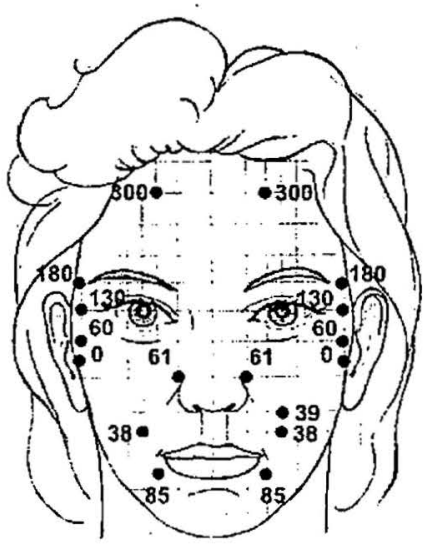
Decalcifiere, demineralizare
85, 87, 43, 45, 20, 300, 0



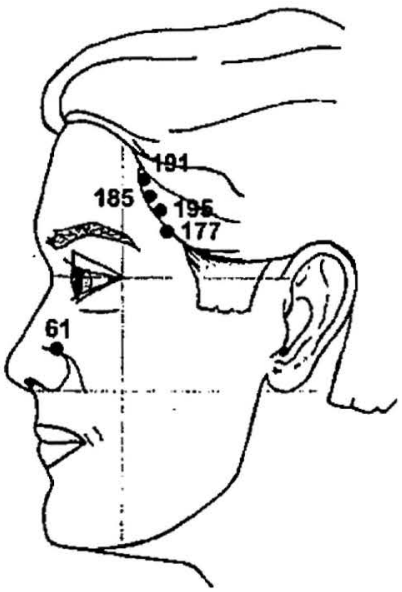
Stimularea acestor puncte favorizează fixarea calciului și combate osteoporoza, o formă de decalcifiere frecventă la femei în perioada menopauzei. Punctul **20** corespunde glandelor paratiroide, mici glande endocrine situate de o parte și de cealaltă a glandei tiroide, care pot juca un rol esențial în metabolismul calciului. De asemenea, această secvență de puncte joacă un rol important în procesul de creștere al copilului (mai ales în perioada de „avânt" a creșterii) și în procesul de refacere a organismului după fracturarea unuia sau mai multor oase.

Se recomandă adăugarea la secvența menționată a punctului **64**, în cazul decalcifierii la nivelul bazinului.

Degete (abces, panariţiu, alte probleme)
38, 39, 60, 61, 85, 130, 180, 300



Există numeroase puncte corespunzătoare acestui gen de probleme; se recomandă stimularea lor în caz de rănire de orice natură (fractură, entorsă, arsură, abces, panaris sau alt tip de leziune). Afluxul de energie provocat în regiunea afectată va stimula regenerarea completă a acesteia.

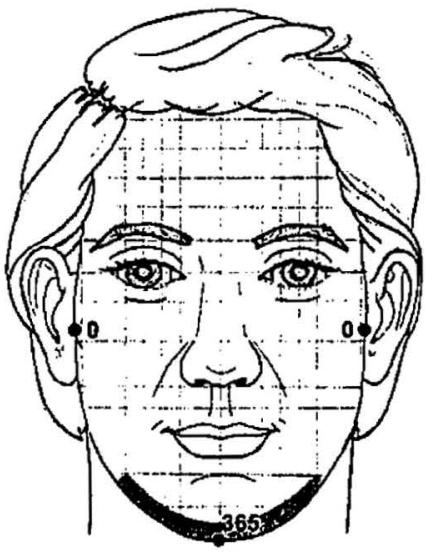


În continuare, vă prezentăm câteva puncte specializate pentru fiecare deget:

- policarul: **61**
- arătătorul: **185**
- degetul mijlociu: **195**
- inelarul: **177**
- auricularul: **191**

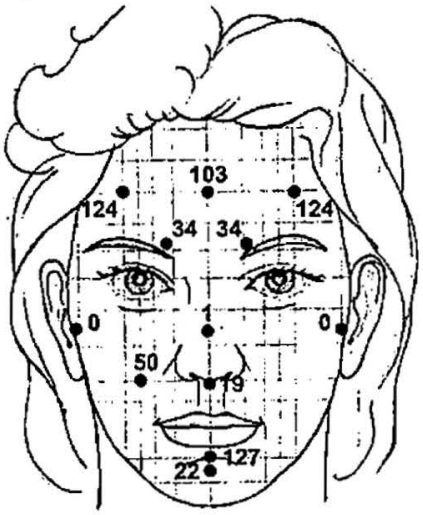
Degetele de la picioare *365, 0*

și marginea mandibulei



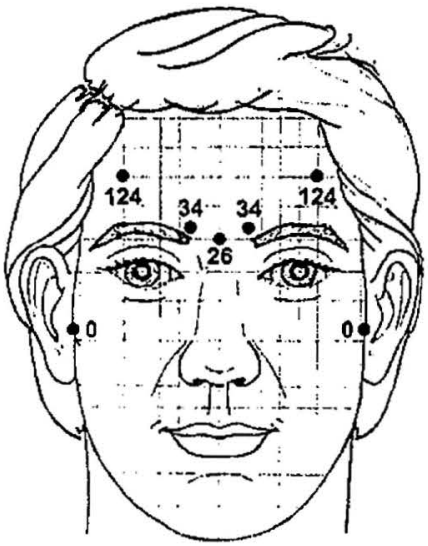
Se recomandă stimularea punctului **365** în caz de rănire, entorsă sau fractură la nivelul degetelor de la picioare. Extindeți masajul de la acest punct pe toată marginea mandibulei: policarul trebuie situat aproape de centru, degetele de la picioare fiind reprezentate de fiecare parte, în ordine, ca în schema alăturată.

Depresie nervoasă
34, 124, 22, 127, 50, 1, 19, 103, 0



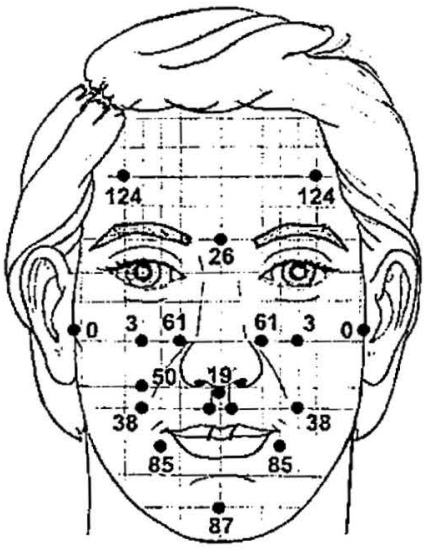
Depresia nervoasă a devenit o boală curentă, mai ales în rândul femeilor; sunt de două ori mai multe femei care suferă de această boală decât bărbați. Principalele caracteristici ale acestei maladii, care amărăște atât viața celor care suferă de ea, cât și pe a celor apropiați, sunt: tristețea, descurajarea, insomnia, oboseala cronică, durerile de cap, incapacitatea de a lua decizii, dificultățile de concentrare, pesimismul. De cele mai multe ori, cauza depresiei nervoase nu este de natură psihică, ci fiziologică, ținând fie de sistemul hormonal, fie de anumite carențe nutritive (triptofanul, vitamina B6, acidul folic, hipoglicemia). De aceea, pentru combaterea depresiei se recomandă stimularea punctelor corespunzătoare tuturor acestor tulburări.

Destindere *124, 34, 26, 0*



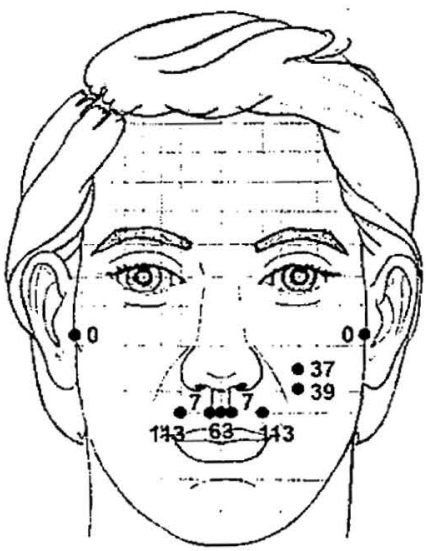
La originea celor mai multe boli se află un blocaj energetic cauzat de stres, tensiune nervoasă, oboseală și insomnie. Tensiunea nervoasă prea mare sau de prea lungă durată afectează sistemul imunitar. Destinderea este mijlocul cel mai bun de a conserva rezervele de sănătate ale organismului și capacitatea acestuia de a se reface. Aceste puncte pot fi stimulate împreună cu punctele de tonifiere, în cadrul unei ședințe de bază pe care vă sugerăm să o repetați zilnic.

Dezintoxicare, drenaj *26, 3, 85, 87, 0* sau *7, 19, 26, 38, 50, 61, 85, 124, 87, 0*



Un organism sănătos este un organism care nu reține toxine în exces. Drenarea și dezintoxicarea reprezintă baza oricărui tratament naturist. Acestea sunt necesare cu atât mai mult cu cât în societatea modernă suntem obligați să trăim într-un mediu poluat și să ingerăm alimente și lichide care conțin substanțe de o calitate îndoielnică, a căror acumulare devine cu timpul nocivă. Să nu uităm efectul pe care îl au asupra ficatului și a rinichilor excesele de tot felul, mai ales în condițiile în care majoritatea oamenilor duce o existență sedentară. De aceea vă recomandăm o cură de masaj de câteva zile pe lună, pentru susținerea organismului în efortul acestuia de a elimina toxinele.

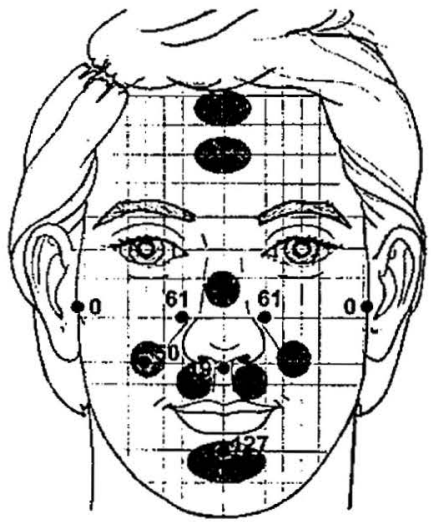
Diabet *7, 63, 113, 37, 39, 0*



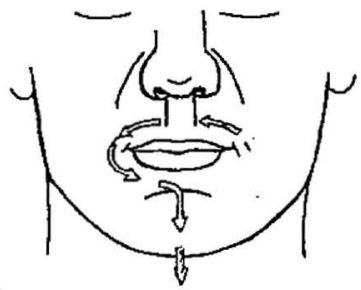
La originea diabetului se află o perturbare a metabolismului hidraților de carbon. În această situație, insulina secretată de pancreas nu mai poate regla nivelul glucozei în sânge (de unde necesitatea injectării de insulină în cazurile grave de diabet). Numărul de persoane afectate de diabet este din ce în ce mai mare, ca și numărul complicațiilor legate de această boală. Vârsta și greutatea se numără printre factorii care favori-

zează apariția diabetului. Stimularea punctelor indicate are efect de reglare asupra funcției pancreatice. Acest lucru este valabil pentru toate punctele situate deasupra buzei superioare. De aceea, stimularea cu regularitate a acestor puncte este recomandată atât persoanelor predispuse la diabet, cât și celor care suferă de hipoglicemie. Este indicată aplicarea acestei secvențe și după mesele copioase, „udate" din belșug!

Diaree *50, 127, 19, 61, 0*

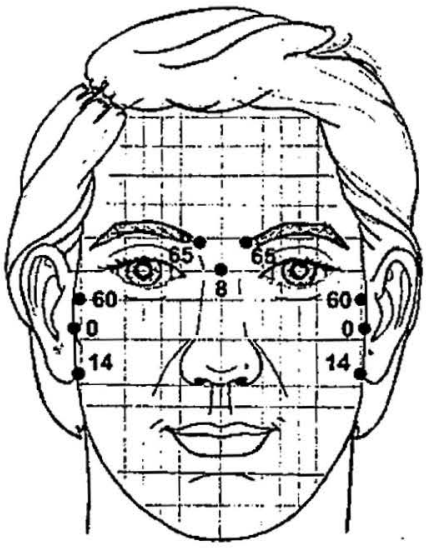


Diareea poate fi semnul unei disfuncționalități intestinale (de exemplu, colita) sau se poate număra printre urmările unei simple răceli. Uneori, diareea poate fi semnul unei afecțiuni mai grave, având în vedere că din cauza agenților infecțioși (dizenterie amibiană, holeră sau chiar gastroenterită) apare demineralizarea. În afară de tratamentul medical corespunzător bolilor infecțioase, există două metode pentru a combate diareea. Prima constă în stimularea punctelor indicate. A doua metodă, ilustrată prin a doua schemă, constă într-un simplu masaj efectuat în jurul gurii (acest masaj trebuie efectuat în sens invers față de cel pentru constipație, de la stânga la dreapta). Cu două degete de la mâna dreaptă (indexul și degetul mijlociu, policarul constituind punctul de sprijin sub bărbie), înconjurați gura exercitând o presiune puternică de la stânga la dreapta, până ajungeți la punctul-reflex corespunzător anusului (**365**), aflat la baza centrului bărbiei; în acest moment, efectuați o mișcare scurtă de masaj de sus în jos. Repetați această manevră de cincizeci de ori.



N.B. Această tehnică simplă va fi foarte utilă în anumite momente sau locuri inoportune!

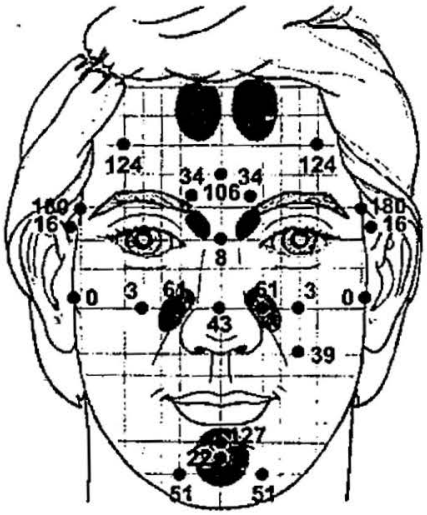
Dificultatea de a vorbi *8, 14, 60, 65, 0*



Dificultatea de a vorbi poate avea diverse cauze: tulburări ale circulației cerebrale, tumori cerebrale și altele. De cele mai multe ori, acest fenomen este legat de procesul de îmbătrânire. În special punctul **8** stimulează regiunea cerebrală corespunzătoare vorbirii.

Digestie (tulburări de) (vezi **Indigestie, Gastrită**)

Dinți 39, 3, 16, 43, 51, 57, 61, 8, 34, 106, 124, 180, 0 (vezi și **Carii, Dureri dentare, Extracții, Infecție...**)



Stimularea tuturor acestor puncte calmează durerile de dinți. Puteți adapta ședința de masaj în funcție de necesitățile dumneavoastră. Vă recomandăm:

- punctul **51** pentru calmarea durerii
- punctul **15** pentru calmarea durerii la nivelul ambelor maxilare
- punctele **22** și **127** pentru calmarea durerii la nivelul mandibulei.

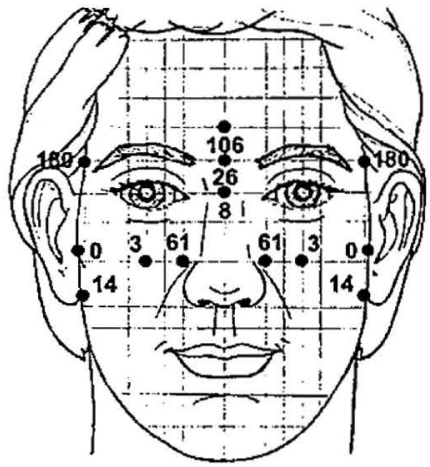
Metodă simplificată *124, 180, 61, 127 22, 0*

Stimularea acestor puncte nu va duce la tratarea cariilor sau a abceselor dentare, însă va îndepărta durerile de dinți până la

vizita la cabinetul dentistului. O ședință de masaj poate dura între 5 și 10 minute. Puteți fricționa aceste zone cu degetele, așa cum este indicat în schema alăturată. Ședința poate fi repetată ori de câte ori este cazul în cursul zilei, până la dispariția completă a durerii. Vă recomandăm o altă metodă simplă: masarea ușoară a rădăcinii nasului, prin ciupituri nedureroase.

Disfonie (răgușeală) *26, 3, 8, 61, 106, 180, 14, 0*

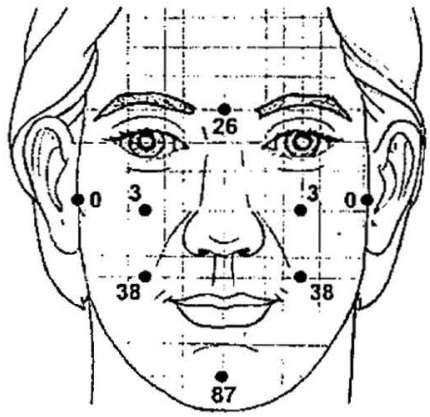
Disfonia constituie o adevărată problemă în momentul în care trebuie să luăm cuvântul în public; de exemplu, cadrele didactice cunosc foarte bine implicațiile acestui impediment. O metodă simplă cu rezultate excelente este stimularea punctelor menționate timp de câteva minute, ori de câte ori este necesar. De cele mai multe ori, este suficientă o singură ședință.



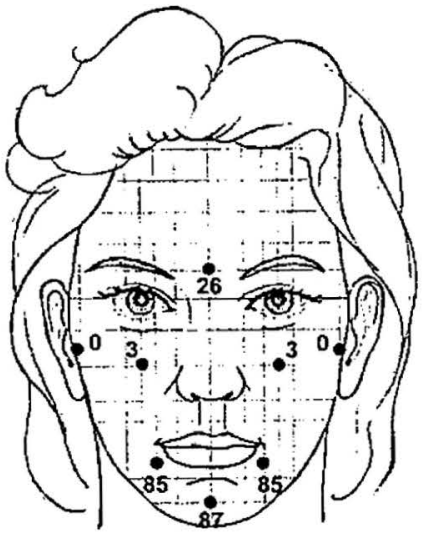
Dismenoree (vezi **menstruație abundentă**)

Dispnee *26, 19, 3, 38, 87, 0*

Stimularea acestor puncte ameliorează rapid senzația de sufocare numită dispnee; aceasta poate fi legată de astm, de bronșita astmatică de tabagism. De asemenea, dispneea poate apărea în cursul unei crize de spasmofilie sau de angină pectorală. Ședința de stimulare trebuie să dureze cel puțin cinci minute sau, dacă este necesar, mai mult; această ședință trebuie să cuprindă și punctele corespunzătoare problemei care se află la originea dispneei.

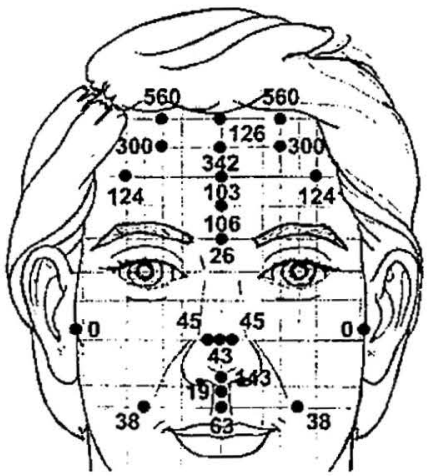


Diureză (stimularea diurezei) 26, 3, 85, 87, 0



Stimularea acestor puncte reglează eliminarea urinei și funcția renală. Această secvență este recomandată în cazurile de retenție a apei (oricare ar fi cauza) și disfuncționalitate renală. Pentru stimularea funcției renale și „curățarea" organismului se recomandă consumul sporit de lichide, mai ales în cazul persoanelor care au urmat un tratament medicamentos (în special antibiotic) pentru a trata o boală infecțioasă.

Dorsalgii, dureri de spate *19, 26, 38, 43, 63, 103, 106, 0* sau *124, 126, 143, 300, 342, 0*



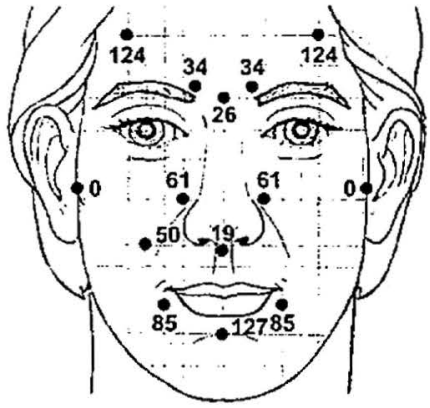
Stimularea punctelor indicate este benefică în următoarele cazuri:

- dureri dorsale: **106, 103, 342**
- dureri lombare: **300, 560, 126, 43, 45, 0**

Toate aceste puncte pot fi stimulate pentru tratarea problemelor apărute la nivelul întregii coloane vertebrale. Oricare ar fi problema de tratat, se recomandă pentru început stimularea tuturor punctelor și apoi a celor corespunzătoare zonei afectate. Dacă vă aflați, de exemplu, la locul de muncă, puteți opta pentru o secvență mai scurtă, în așa fel încât să o puteți aplica încă din faza incipientă a durerii (în loc să așteptați ca aceasta să se intensifice pentru a încerca să o înlăturați).

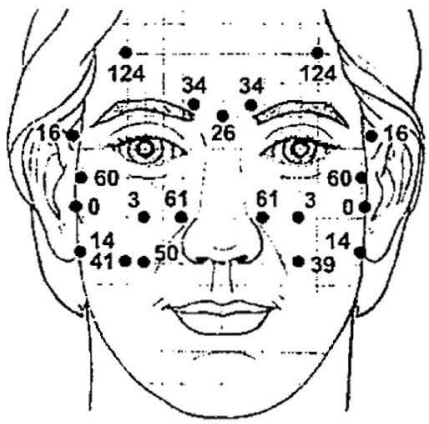
N.B. Stimularea acestor puncte este recomandată și în cazul persoanelor care nu acuză dorsalgii, dar care prin natura muncii lor petrec mult timp pe scaun sau în picioare.

Droguri (probleme legate de) *34, 26, 19, 50, 61, 85, 124, 127, 0*



Această problemă nu poate fi tratată doar cu ajutorul metodei Dien'Cham'. Utilizarea acesteia este recomandată pe parcursul perioadei de dezintoxicare, în scopul de a facilita drenarea organismului, de a stimula energia vitală și de a ameliora simptomele specifice sevrajului. Utilizarea cu succes a metodei implică participarea conștientă a persoanei afectate, întrucât aceasta trebuie să efectueze masajul facial de mai multe ori pe zi, ori de câte ori apare senzația de disconfort caracteristică. Stimularea punctelor **61, 124, 127** ameliorează mai ales simptomele dureroase ale sevrajului. Punctul **19** favorizează eliminarea toxinelor. Este indicată stimularea atât a punctelor corespunzătoare acestei probleme, cât și a punctelor care corespund drenajului (vezi **Dezintoxicare**).

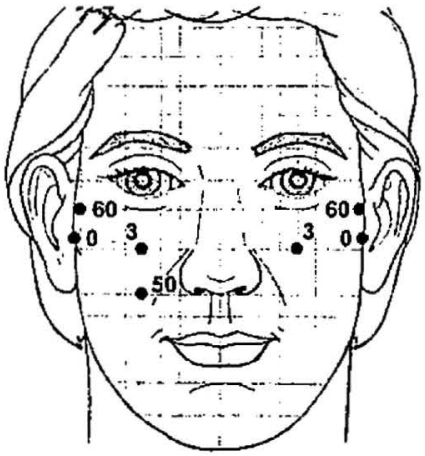
Dureri *26, 124, 34, 61, 60, 39, 41, 50, 3, 14, 16, 0*



Toate aceste puncte sunt analgezice de o manieră naturală și foarte eficientă. Dacă le veți stimula ori de câte ori este cazul, nu veți mai apela la tratamente medicamentoase, care pot fi toxice pentru organismul dumneavoastră.

N.B. Totuși, nu trebuie uitat faptul că durerea reprezintă un semnal de alarmă emis de corpul dumneavoastră când există anumite tulburări. Pentru ca acestea să nu se agraveze, este necesar să luați anumite măsuri (exact așa cum procedați atunci când automobilul sau computerul dumneavoastră vă transmit semnale pentru a vă preveni în legătură cu diverse probleme).

Dureri acute *3, 50, 60, 0*

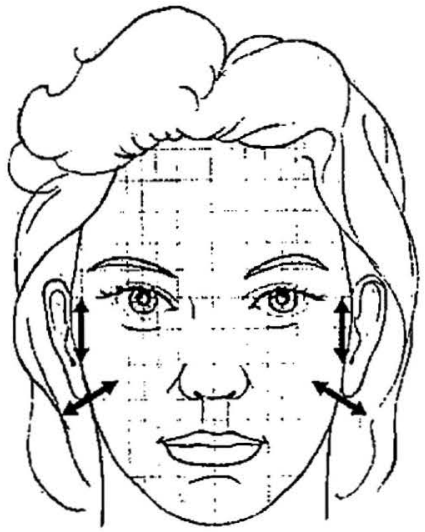


Se recomandă stimularea acestor puncte în special în cazul durerilor de dinți, al durerilor provocate de sciatică sau de altă natură. Aceste puncte pot fi stimulate împreună cu punctele care corespund zonei în care este localizată durerea respectivă.

Dureri de cap (vezi **Cefalee**)

Dureri de gât (vezi și **Angină** și **Răceală**)... plus **Tuse, Stingerea vocii, probleme ORL**

Se recomandă fricționarea energică a zonei aflate sub lobul urechii, cu ajutorul indexului, în sens orizontal; zona situată în partea anterioară urechii trebuie masată în sens vertical.



Pentru a calma durerile de gât încă de la început, vă recomandăm un „truc" cunoscut de toți coreenii:

Aplicați Balsamul Tigrului pe ceafă, pe umeri și de-a lungul coloanei vertebrale

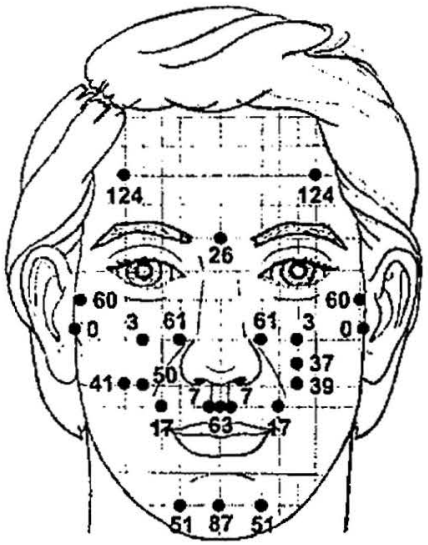
Apoi fricționați aceste zone cu muchia unei monede sau a unei linguri

În caz de tuse, veți aplica aceeași tehnică la nivelul pieptului, utilizând de preferință Balsamul Tigrului alb.

De asemenea, puteți stimula punctele menționate cu ajutorul unui stilou al cărui capăt este înmuiat în Balsamul Tigrului.

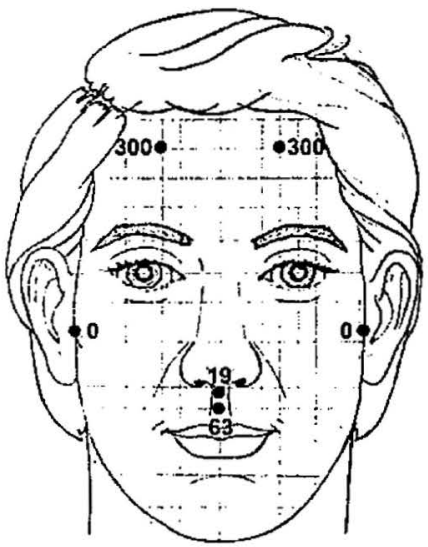
Eczemă *61, 50, 41, 7, 17, 87, 3, 60, 0*
sau ***61, 37, 39, 63, 50, 41, 51, 0***
sau ***61, 41, 50, 61, 124, 26, 0***

Oricare dintre aceste secvențe poate fi aplicată cu rezultate excelente. Puteți opta pentru secvența care corespunde cel mai bine problemelor dumneavoastră. De asemenea, cele trei secvențe pot fi aplicate în aceeași zi, alternativ. Vă sugerăm să renunțați la cremele folosite în general pentru a îndepărta senzația de mâncărime: de cele mai multe ori, aceste creme nu fac decât să mascheze adevărata problemă și să pregătească terenul pentru astm.

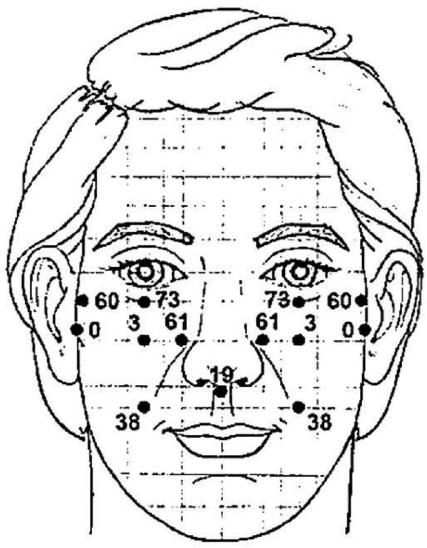


Ejaculare precoce *19, 63, 300, 0*

Aplicarea acestei secvențe stimulează energia sexuală și combate toate problemele legate de insuficiența sexuală, printre care și ejacularea precoce. Punctele menționate mai sus pot fi stimulate împreună cu punctele care corespund tonifierii sexuale (vezi **Impotență** și **Sexualitate**).

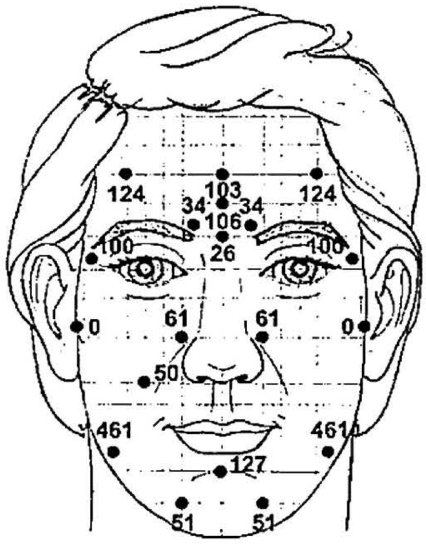


Emfizem pulmonar *19, 60, 3, 38, 73, 61, 0*



Emfizemul pulmonar prezintă următoarele caracteristici: tuse, dispnee (senzație de sufocare) și episoade de șuierături (în piept). Această boală debutează de cele mai multe ori printr-o bronșită cronică, iar printre cauzele cele mai frecvente sunt tabagismul și poluarea atmosferică. Aceste puncte trebuie stimulate în fiecare zi și ori de câte ori este necesar.

Entorsă *61, 127, 51, 34, 26, 103, 106, 0* sau *127, 124, 106, 26, 0*



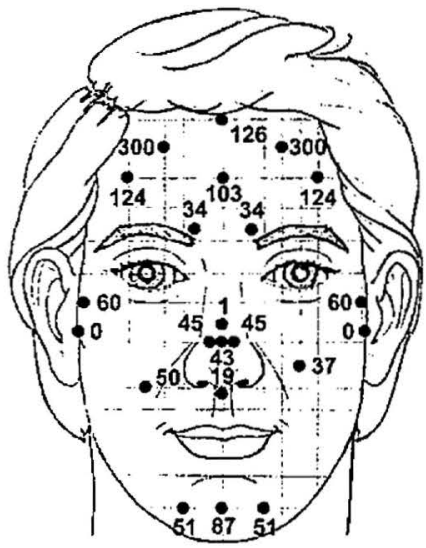
Punctul **100** corespunde încheieturii, punctul **461** corespunde gleznei și punctul **50** entorselor la nivelul încheieturii labei piciorului și palmei. În caz de entorsă, trebuie stimulată de urgență zona dureroasă, care este situată spre partea centrală a bărbiei (cf. schemei). Apoi se recomandă stimularea tuturor punctelor pentru redobândirea mobilității.

Enurezis (incontinență în timpul nopții)

124, 34, 87, 19, 43, 45, 37, 300, 0

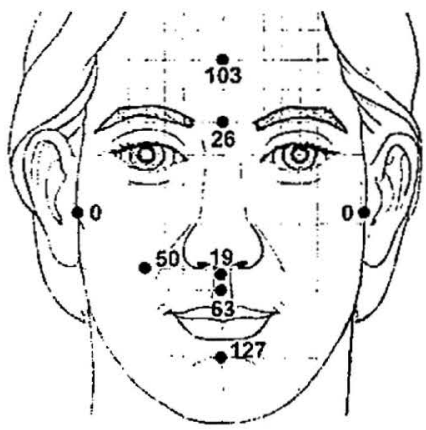
sau ***126, 103, 1, 50, 37, 87, 61, 0***

Procedură simplificată ***87, 51, 0***



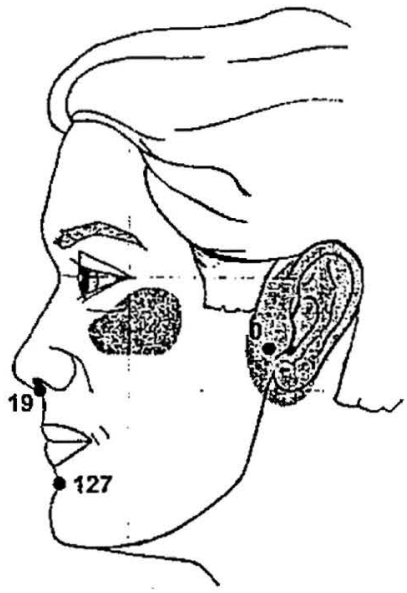
Această problemă este de natură alergică (conform lucrărilor doctorului J.C. Breneman, de la Colegiul American al Alergologilor); problemele psihologice care sunt puse în general în legătură cu această tulburare nu reprezintă decât consecința logică a acestei situații devalorizante împotriva căreia copilul nu poate face nimic fără ajutor. De cele mai multe ori, principalii factori declanșatori sunt laptele de vacă, ouăle, ciocolata și citricele. De aceea, trebuie descoperite alimentele care provoacă acest tip de alergie, recomandându-se adoptarea unui regim corespunzător; în paralel, este indicată stimularea punctelor menționate. O altă modalitate de a soluționa rapid această problemă este consumul regulat de ouă de prepeliță (care pot fi administrate sub formă de gelule).

Epilepsie *19, 26, 50, 63, 103, 0*



Se recomandă stimularea zilnică a acestei secvențe de puncte. Crizele devin din ce în ce mai rare și își pierd din intensitate; cu toate acestea, nu trebuie întrerupt tratamentul medical în curs.

Epilepsie (în caz de criză) *19, 127, 0*



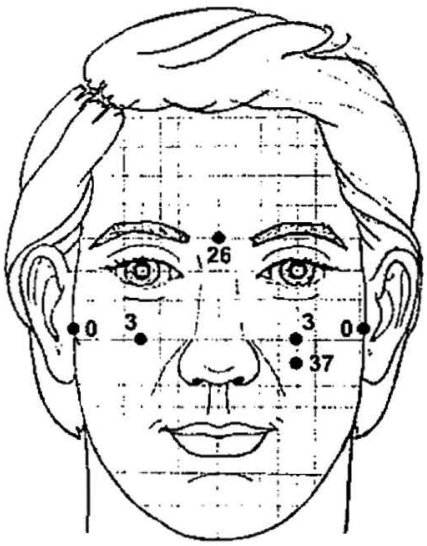
Începeți prin a exercita o presiune puternică asupra punctului **19**. Dacă acest lucru nu este suficient, stimulați și punctele **127** și **0**, fricționând energic urechile bolnavului.

Eructare la bebeluși (provocare) *126, 19, 0*

Pentru a provoca acest fenomen este suficientă stimularea punctelor menționate, cu ajutorul vârfului degetului, efectuând mișcări foarte blânde.

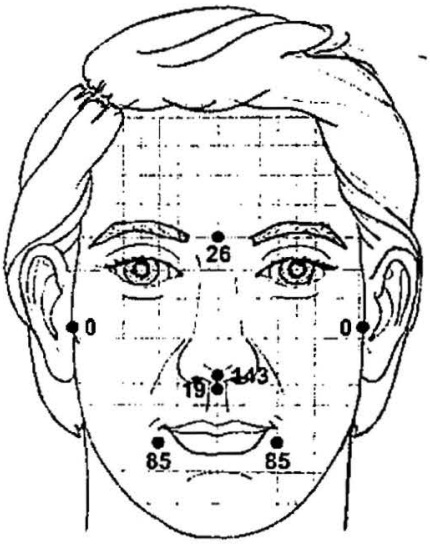
Expectorație (facilitarea acesteia) *37, 3, 26, 0*

(pentru efectul contrar, vezi **Secreții**)
Stimularea punctelor menționate facilitează expectorația (adică eliminarea mucusului acumulat în exces), recomandată în cazul următoarelor afecțiuni: bronșite, astm, tabagism, tuse seacă și alte patologii respiratorii.

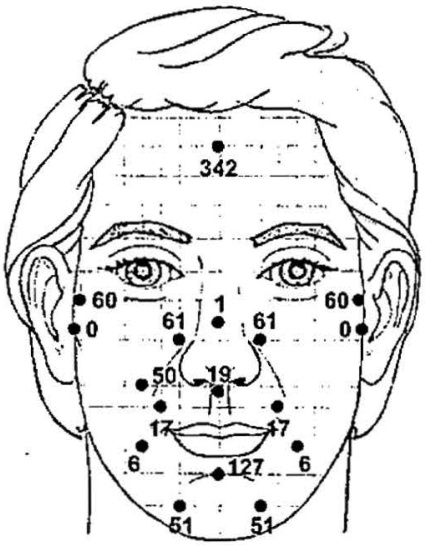


Expunere îndelungată la căldură *19, 26, 143, 85, 0*

Aceasta poate fi periculoasă pentru o persoană cu imunitatea scăzută în următoarele situații: dacă adoarme pe plajă (chiar și la umbră), dacă lucrează în grădină fără protecție, fiind deja obosită, sau dacă petrece mai multe ore într-o mașină fără aer condiționat. Printre victime se numără adeseori copiii. Se recomandă stimularea de urgență a acestor puncte, în scopul revigorării organismului. Durata unei astfel de ședințe trebuie să fie de aproximativ zece minute. Pentru a evita accidentele de acest tip, este indicat să consumați multă apă cu lămâie (sau, pur și simplu, vitamina C) în timpul perioadelor foarte călduroase.

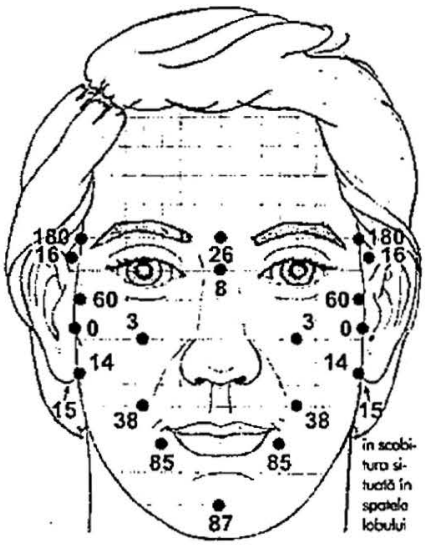


Extremități reci *1, 19, 17, 51, 127, 60, 50, 37, 6, 61, 342, 0*



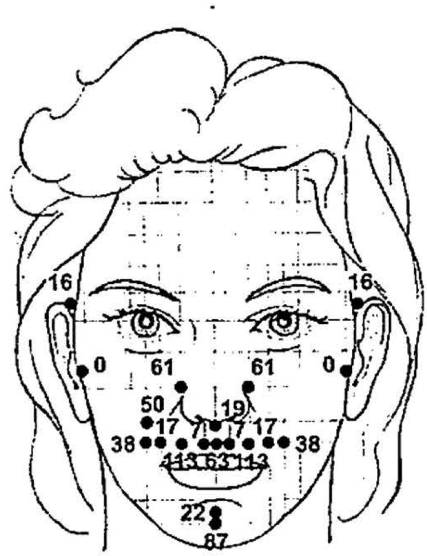
Stimularea zilnică a acestor puncte provoacă încălzirea mâinilor și a picioarelor; există numeroase persoane (în special femei) care, din cauza circulației proaste (atât a sângelui, cât și a energiei), au frecvent mâinile și picioarele foarte reci, atrăgând glumele anturajului. Stimularea punctului **342** provoacă încălzirea la nivelul tălpilor.

Febră, stări febrile *26, 3, 8, 38, 85, 60, 87, 180, 14, 16, 15, 0*



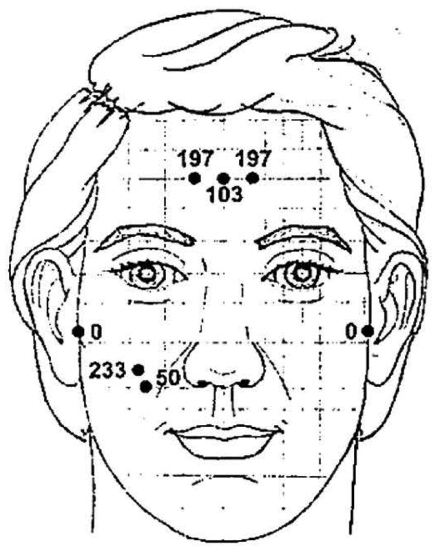
Toate aceste puncte sunt febrifuge. Puteți opta pentru stimularea acelora care reacționează mai repede, conform așteptărilor dumneavoastră; în primul rând, trebuie să se țină seama de indicațiile specifice fiecărui punct. De asemenea, trebuie tratate bolile care se află la originea febrei. Masajul punctelor corespunzătoare febrei nu poate acționa asupra acestora, dar poate avea un efect de ameliorare și poate întări sistemul imunitar.

Fibrom uterin *7, 19, 63, 16, 17, 22, 87, 0* sau *7, 113, 63, 38, 50, 37, 61, 0*



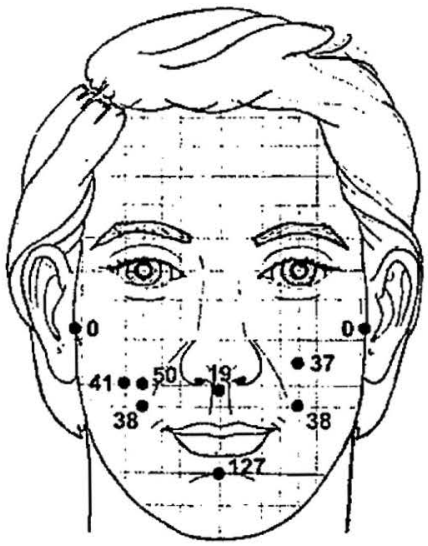
De cele mai multe ori, această boală este legată de un dezechilibru hormonal. Se recomandă stimularea acestor puncte atât pentru a îndepărta efectele fibroamelor (menstruație abundentă sau dureroasă, sângerări neregulate, anemie, oboseală etc.), cât și pentru a preveni eventualele complicații, care pot necesita intervenții chirurgicale. Se efectuează mișcări de „periere" în sens vertical, parcurgând regiunea de deasupra buzei superioare și apoi se stimulează punctele situate pe bărbie. Punctul **16** reglează hemoragiile legate de prezența fibroamelor. Punctele **7** și **113** sunt răspunzătoare pentru dispariția totală a acestora.

Ficat *50, 103, 233, 197, 0*



Stimularea acestor puncte reglează funcția hepatică și drenajul acestui organ vital pentru organismul uman. Fie că ficatul dumneavoastră este slăbit, fie că suferiți de tulburări mai grave (cum ar fi hepatita sau ciroza), stimularea acestor puncte este extrem de utilă. În plus, se recomandă administrarea tratamentului medical corespunzător; rezultatele vor fi cu atât mai bune. De asemenea, trebuie să adoptați un regim alimentar adecvat, eliminând toxinele (alcoolul, tutunul, eventual drogurile).

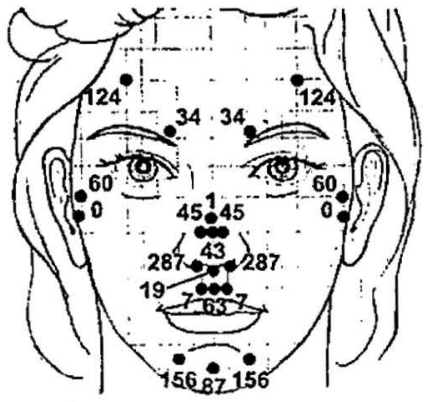
Flatulență *41, 50, 38, 127, 37, 0*



Stimularea acestei secvențe de puncte acționează asupra mai multor tulburări care țin de aerogastrie și de aerocolie (gaze intestinale). Mult timp s-a crezut că aerofagia ar fi legată de umflarea excesivă a unei pungi de aer situate în stomac. Acest lucru este fals, deoarece aerul nu poate trece de intrarea în stomac; de îndată ce ajunge în partea inferioară a esofagului, aerul este respins. Aceste balonări sau flatulențe sunt pe sistem nervos și pot fi semnele unor tulburări digestive serioase (gastrită, ulcer stomacal sau duodenal, hernie hiatală, calculi biliari, colită intestinală sau prezența viermilor intestinali).

N.B. Uneori, în urma unor intervenții chirurgicale, eliminarea gazelor intestinale devine dificilă. Pentru această situație există un remediu simplu: stimularea punctelor **38** și **19**, care poate dura unul sau mai multe minute, până ce rezultatele vor fi satisfăcătoare.

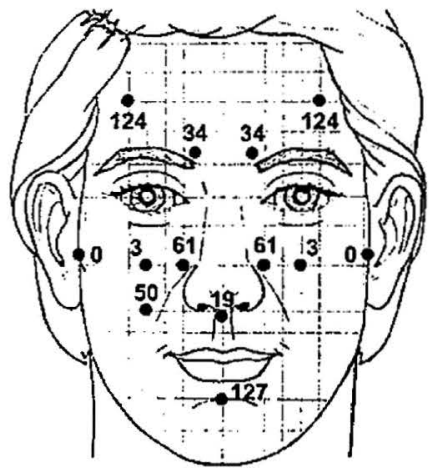
Frigiditate *7, 1, 19, 45, 63, 156, 87, 43, 287, 124, 34, 60, 0*



Cauzele frigidității pot fi multiple, iar posibilitățile de tratare, de asemenea. La originea frigidității se poate afla o problemă hormonală sau comportamentul partenerului! De cele mai multe ori, soluția acestei probleme trebuie căutată ținând seama de caracteristicile psihice ale persoanei afectate. În

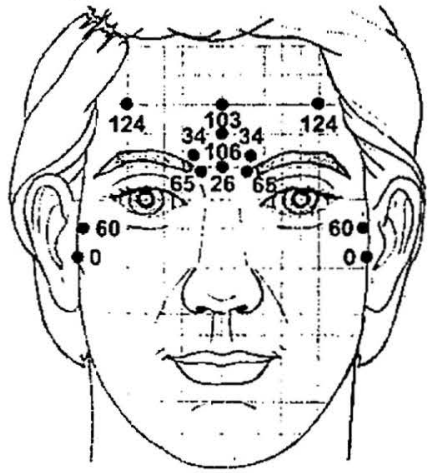
cazul în care nu există probleme la nivel psihic, stimularea acestor puncte este suficientă. Vă sugerăm să efectuaţi şi masajul în jurul gurii indicat la **Contracepţie**.

Frisoane *50, 127, 19, 3, 61, 34, 124, 0*



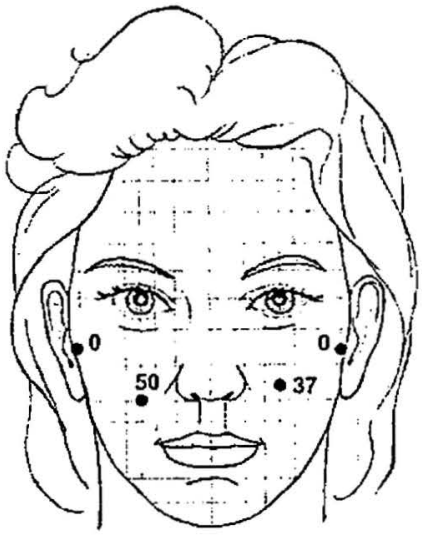
Este vorba despre senzaţia de frig a organismului în perioada de tranziţie de la un anotimp la altul. Această senzaţie nu est în mod necesar semnul unei răceli incipiente sau al unei rinofaringite, ci mai degrabă al slăbirii sistemului imunitar. În practicile medicale chinezeşti, această senzaţie este considerată ca o reacţie normală a organismului împotriva frigului. Iată principalele simptome: lăcrimare, uscăciune manifestată la nivelul părţii anterioare a gâtului, scurgeri de mucozităţi nazale, stări febrile. Stimularea punctelor menţionate are rolul de a susţine organismul în efortul de a se proteja preventiv.

Funcţii cerebrale *124, 103, 106, 60, 34, 26, 65, 0*



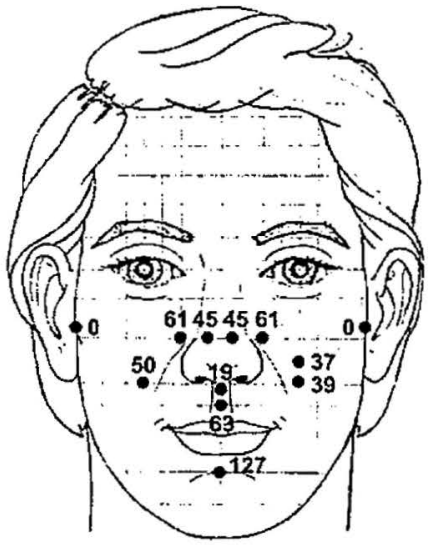
Stimularea acestor puncte are ca efect ameliorarea funcţiilor cerebrale (memorie, putere de concentrare, atenţie); eventualul deficit al acestor funcţii este în legătură cu procesul de îmbătrânire, cu surmenajul şi cu lipsa de odihnă sau apare ca urmare a unei boli. Aceste puncte pot fi stimulate fie ocazional (la locul de muncă sau la examene etc.), fie zilnic, pentru a obţine rezultate de lungă durată. Vă sugerăm să stimulaţi şi punctele de bază, corespunzătoare destinderii şi tonifierii.

Ganglioni limfatici *37, 50, 0*



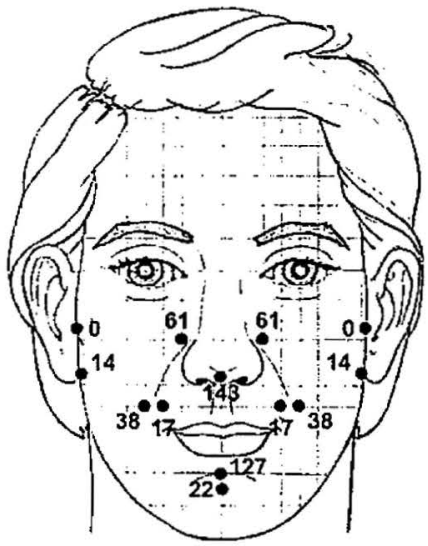
Aceste puncte stimulează drenajul limfatic şi eliminarea toxinelor care sunt responsabile de apariţia ganglionilor; odată inflamaţi, aceştia pot cauza senzaţii foarte neplăcute. Se recomandă stimularea punctelor menţionate timp de câteva minute.

Gastrită *39, 37, 50, 61, 45, 63, 19, 127, 0*



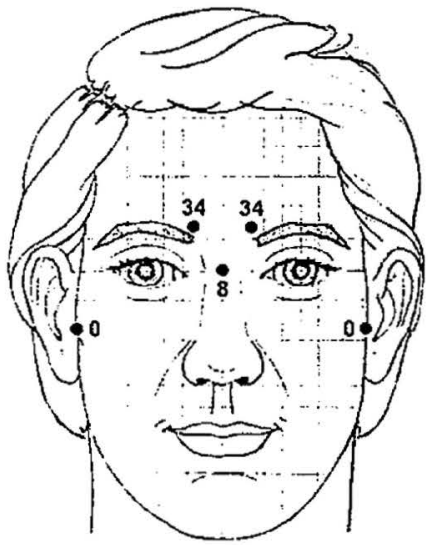
(vezi şi **Ulcer gastric**)
Gastrita este o inflamaţie a mucoasei stomacale, care apare ca urmare a supraalimentaţiei sau a consumului de alimente iritante. Această tulburare nu este gravă şi se manifestă prin senzaţii de arsuri şi prin eructaţii acide. În timpul meselor, aciditatea este diminuată, ceea ce poate duce la consumul exagerat de alimente; acest lucru nu poate decât să agraveze situaţia. De aceea, se recomandă adoptarea unui regim alimentar corespunzător, moderat. Pentru o mai bună digestie, punctele menţionate trebuie stimulate atât înainte, cât şi după masă; cu timpul, starea dumneavoastră se va ameliora.

Gastroenterită *14, 17, 22, 38, 61, 143, 127, 0*



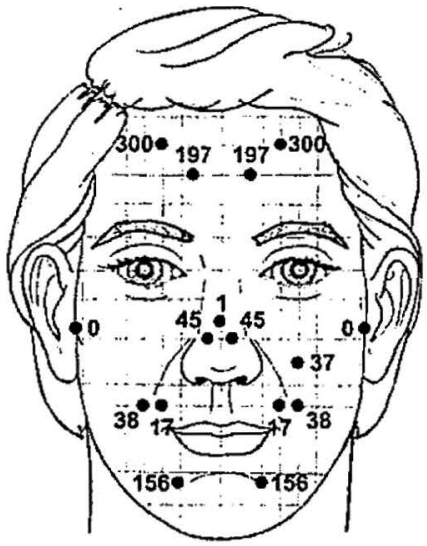
Această boală este legată în general de o infecție amibiană sau colibacilară și poate fi contractată în timpul călătoriilor în țările cu climă tropicală sau subtropicală; însă nu este exclus ca ea să poată fi contractată și în țările cu climă temperată. Vectorii principali ai acestei boli sunt hrana și lichidele; trebuie acordată atenție maximă apei de la robinet și felului în care sunt spălate fructele și legumele. Principalele simptome ale acestei boli sunt: diareea și vomitarea, însoțite frecvent de febră. Stimularea acestor puncte vă va ajuta să soluționați toate aceste probleme.

Gâfâială *34, 8, 0*



Această problemă poate surveni la urcatul scărilor, în cursul ședințelor de jogging sau în timpul antrenamentelor sportive; se recomandă stimularea punctelor menționate pentru reglarea ritmului cardiac. Aceste puncte sunt situate în așa fel încât pot fi stimulate chiar și în timpul competițiilor sportive; se masează mai ales zona aflată în partea anterioară urechii.

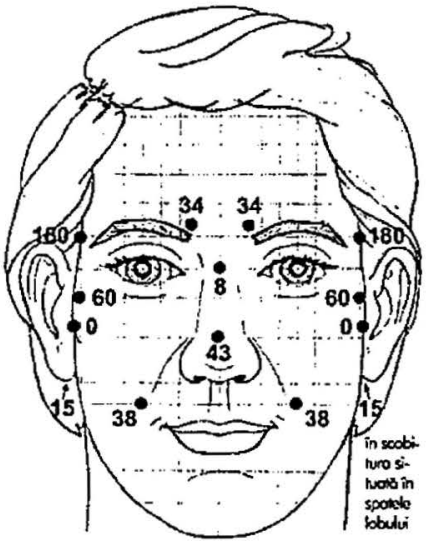
Genunchi *17, 38, 197, 300, 156, 1, 45, 37, 0*



Se recomandă stimularea acestor puncte indiferent de problema existentă (artroză, artrită, leziuni accidentale, fractură, entorsă etc.). De asemenea este indicată masarea energică în sens vertical a zonei aflate aproape de comisura buzelor.

N.B. Punctul **17** se întinde pe o distanță de câțiva centimetri, de la comisura buzelor spre urechi; trebuie descoperit punctul cel mai sensibil. Apoi trebuie stimulate punctele situate pe bărbie. Acest masaj este adeseori cel mai eficient.

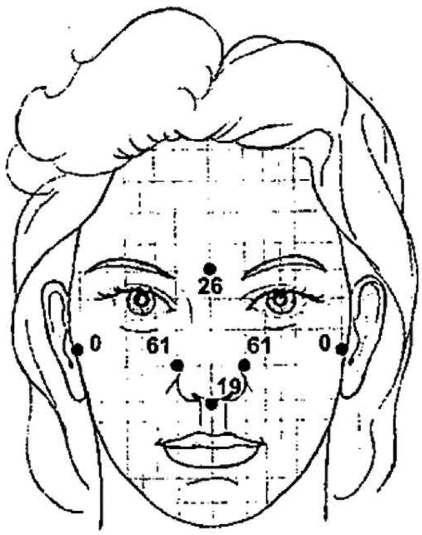
Gingivită *8, 15, 38, 43, 34, 60, 180, 0*



Iată simptomele acestei boli: gingii sensibile, care sângerează la cea mai blândă periere sau atunci când mușcați dintr-un măr. Se recomandă stimularea punctelor menționate și utilizarea unei periuțe de dinți foarte fine. Un remediu deosebit de eficient este clătirea gurii cu ulei de arahide sau de măsline virgin (presat la rece), timp de zece minute, în fiecare dimineață.

Greață *19, 26, 61, 0*

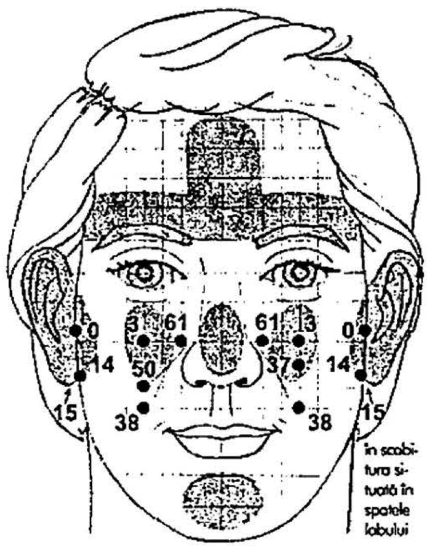
Greața reprezintă un simptom obișnuit, lipsit de gravitate, cu excepția cazurilor când este însoțită de vomitări frecvente (situație în care trebuie consultat obligatoriu un medic). Cauzele pot fi următoarele: tulburările digestive, migrenele, alergiile, începutul de sarcină sau dezechilibru la nivelul urechii interne (ca în cazul răului de mașină). Stimularea punctelor menționate provoacă o ameliorare rapidă în toate aceste cazuri (exceptând graviditatea).



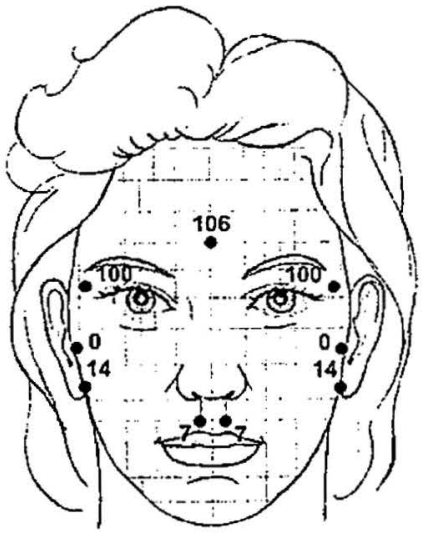
Atenție: este contraindicată stimularea acestor puncte în cazul femeilor însărcinate.

Gripă *14, 15, 38, 61, 3, 37, 50, 0* și puncte de destindere și de tonifiere

Se recomandă stimularea acestor puncte încă de la apariția primelor simptome, înainte ca starea gripală să se instaleze. De asemenea, stimulați punctul **180**, în cazul în care gripa nu vă provoacă transpirație. Pentru stimulare, utilizați ruleta, stiloul sau vârfurile degetelor. Repetați această ședință de mai mult ori în cursul zilei. Puteți masa cu Balsamul Tigrului ceafa, spatele și umerii (vezi **Dureri de gât**).



Gușă, maladia Basedow *7, 8, 14, 100, 106, 0*

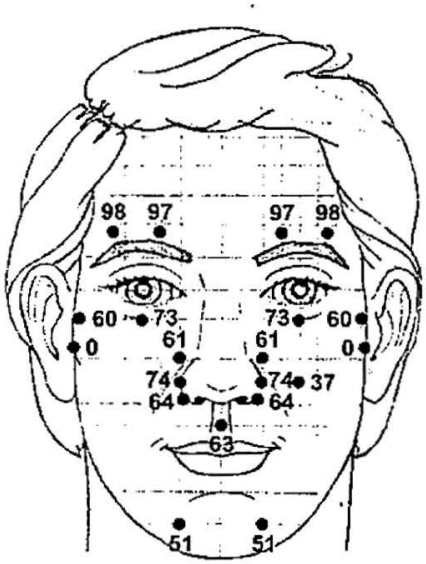


Gușa poate apărea atât din cauza hipotiroidiei, cât și hipertiroidiei. Cauza trebuie descoperită și tratată de medicul specialist. Stimularea acestor puncte va avea un efect reglator asupra tiroidei, fie că este vorba despre hipotiroidie, fie că este vorba despre hipertiroidie.

Hemiplegie *37, 51, 60, 63, 64, 73, 74, 97, 98, 0*

membre inferioare ***63, 64, 37, 51***

membre superioare ***97, 98, 51, 37***



Pentru a reactiva energia trebuie stimulate toate punctele, insistând asupra punctului **37**.

În afară de metoda Dien'Cham', mai există o metodă (de asemenea de origine vietnameză, însă îmbunătățită de Nhuan Le Quang), cu ajutorul căreia pot fi obținute rezultate excelente. Dacă paralizia s-a instalat, vă recomandăm utilizarea ambelor metode.

Acest tratament trebuie aplicat opt ore în șir. De cele mai multe ori, recuperarea este completă; însă uneori este necesară o a doua ședință. Această tehnică nu prezintă nici un risc și are ca rezultat ameliorarea stării persoanei afectate.

Materialul necesar

Este nevoie de:

- câteva prosoape mari, flaușate
- pungi de gheață
- cel puțin șase termofoare
- pături
- trei bioactivatoare[9]
- apă foarte caldă
- apă foarte rece

și câteva folii mari de plastic pentru a proteja patul de apă. De asemenea, este indicat să fiți asistat de o persoană sau două.

Pregătirea bolnavului

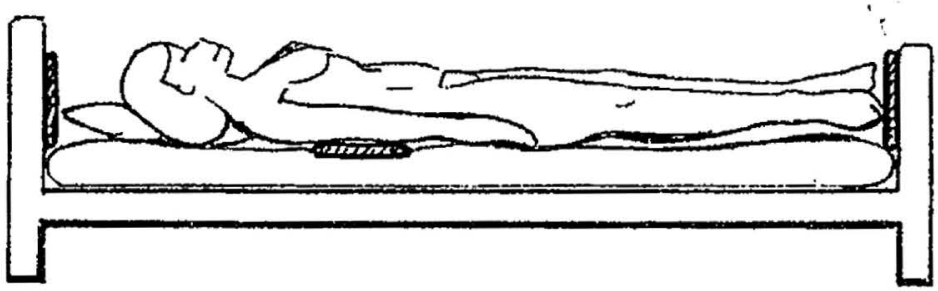
Persoana afectată trebuie să țină regim cu douăzeci și patru de ore înainte de tratament; nu se recomandă să consume decât foarte puține lichide, pentru că acest tratament implică opt ore de imobilitate.

Procedura

- Acoperiți patul cu o folie mare de plastic. Bolnavul trebuie să fie dezbrăcat. Acesta este întins pe spate; plasați cele trei bioactivatoare:
  - unul sub spate, la nivelul plexului solar,
  - al doilea dispus vertical, în dreptul tălpilor (la câțiva centimetri),
  - al treilea plasat vertical, în dreptul capului (vezi desenul).

Notă: bioactivatoarele au o latură yin și o latură yang. Dispuneți bioactivatoarele în așa fel încât latura yin să fie plasată față în față cu tălpile, iar latura yang să fie plasată față în

[9] Bioactivatoarele pot fi procurate de la coautorul cărții, Nhuan Le Quang.



față cu craniul. Scopul este echilibrarea circulației energiei, care a fost blocată în momentul producerii accidentului vascular.

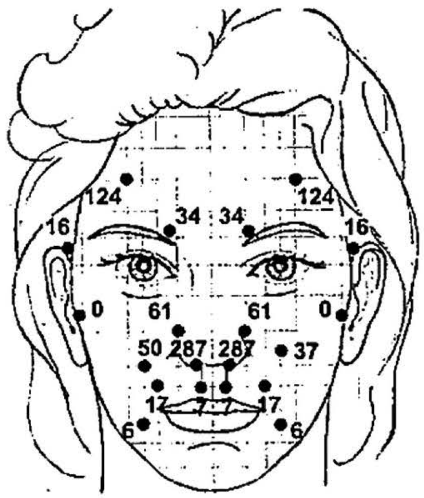
- Înmuiați prosoapele în apă foarte rece și înfășurați cu ele capul (incluzând fața, cu nările descoperite pentru o respirație normală), gâtul și umerii. Adăugați pungile de gheață pentru a încetini procesul de încălzire a prosoapelor.
- Înfășurați în același mod gambele, tălpile și bazinul cu prosoape înmuiate în apă foarte caldă (în limita suportabilității stabilite de către persoana afectată) și dispuneți termofoarele (cel puțin șase) pentru a încetini procesul de răcire a prosoapelor.
- Bolnavul trebuie să rămână în această poziție timp de opt ore, înlocuind la intervale regulate prosoapele, pungile de gheață și termofoarele. Din timp în timp, puteți doar să stropiți prosoapele cu apă rece, respectiv caldă, pentru a le înmuia; în acest fel, veți mișca bolnavul mult mai rar, ceea ce este de preferat.
- Se recomandă stimularea punctelor menționate (metoda Dien'Cham') de mai multe ori pe parcursul celor opt ore.

Sunt necesare multă răbdare și înțelegere față de persoana afectată; este adevărat că această ședință prelungită prezintă un interes deosebit, însă trebuie să admitem că nu este ușor de suportat. De aceea, în prealabil trebuie purtată o discuție cu persoana în cauză, pentru ca aceasta să participe la luarea deciziei, cunoscând în detaliu procedura. De asemenea, țineți seama de protestele care pot veni din partea acestei persoane, întrucât apa caldă poate avea o temperatură suportabilă pentru pielea mâinii, de exemplu, și o temperatură prea ridicată

pentru pielea bazinului. Operaţi modificările necesare, îndemnându-l pe bolnav să suporte un maximum de căldură la nivelul părţii inferioare a corpului şi, dimpotrivă, o temperatură cât mai scăzută la nivelul părţii superioare. Alte probleme pot apărea în legătură cu gheaţa, de asemenea greu de suportat, însă această tehnică trebuie neapărat utilizată!

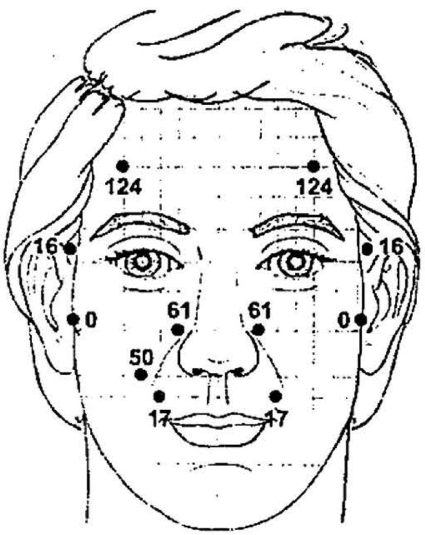
Hemoragii (uterine sau de altă natură) *16, 61, 17, 7, 50, 6, 37, 124, 34, 287, 0*

Stimularea acestor puncte favorizează oprirea hemoragiei (dacă nu este de origine traumatică); aceasta poate fi: hemoragie stomacală, menstruaţie abundentă, epistaxis (sângerarea nasului), hemoroizi, gingii sângerânde etc. punctele **0** şi **287** opresc în special hemoragiile uterine (incluzând hemoragiile postnatale), provocând contracţiile uterine.

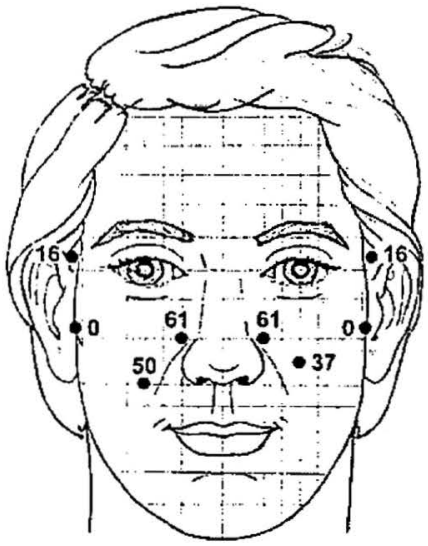


Hemoragii nazale *16, 50, 61, 124, 17, 0*

Sângerările nazale, foarte frecvente la copii, nu prezintă în general nici un pericol. De cele mai multe ori se declanşează ca urmare a unui şoc sau a ştergerii prea frecvente a nasului în timpul răcelii. Se recomandă stimularea punctelor menţionate, comprimând în acelaşi timp cu ajutorul unui deget nara care sângerează, pentru câteva minute.

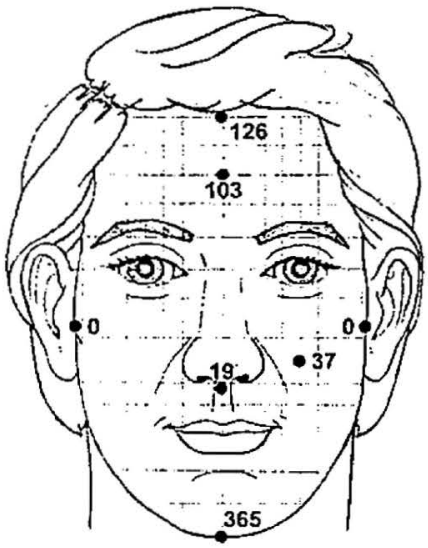


Hemoragii stomacale *16, 37, 61, 50, 0*



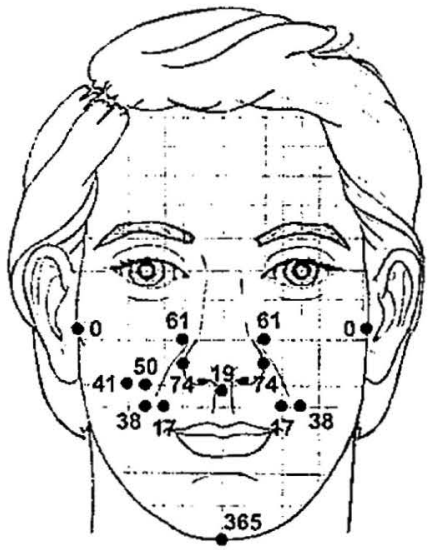
Stimularea acestor puncte este foarte utilă pentru oprirea hemoragiilor legate de prezența unui ulcer stomacal. Nu trebuie neglijat tratamentul medical; stimularea acestor puncte vă poate ajuta să evitați pierderile importante de sânge.

Hemoroizi *126, 19, 37, 365, 103, 0*



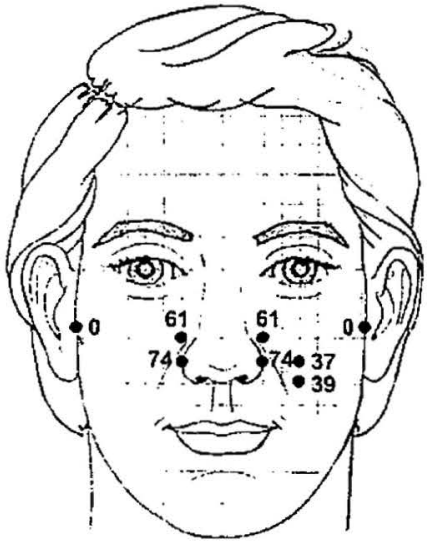
Stimularea acestor puncte calmează durerile legate de prezența hemoroizilor și poate duce la dispariția acestora, în condițiile în care se tratează simultan și cauza apariției lor, care este în general de natură circulatorie sau hepatică. Este de remarcat faptul că toate punctele situate pe linia cuprinsă între punctele **126** și **365** (de la baza bărbiei spre centrul frunții, până la rădăcina firelor de păr) exercită o acțiune favorabilă asupra hemoroizilor.

Hepatită virală *17, 19, 38, 41, 61, 74, 50, 0*



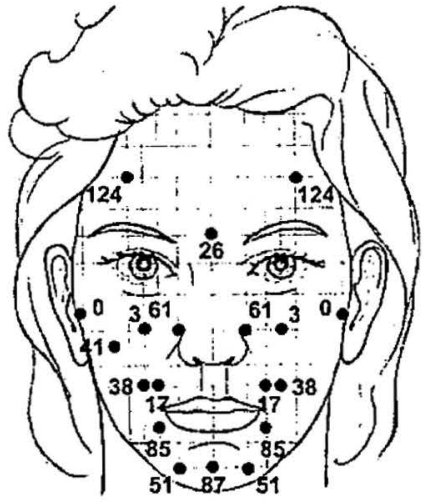
Numărul persoanelor atinse de această boală este în continuă creștere. Este cunoscut faptul că de cele mai multe ori hepatita B și hepatita C sunt contractate prin transfuzii de sânge. Hepatita B se mai poate transmite prin intermediul raporturilor sexuale, în timp ce hepatita A, forma cea mai ușoară și cea mai răspândită (icter) este de origine alimentară. Oricare ar fi tipul de hepatită de care suferiți, stimularea acestor puncte este de un real folos. Anumite plante (printre care trifoiul) și vitamina C în doze considerabile (între 4000 și 6000 U pe zi dacă este naturală și uneori chiar mai mult) pot fi administrate cu rezultate excelente, în paralel cu stimularea punctelor.

Hernie hiatală *61, 37, 39, 74, 0*



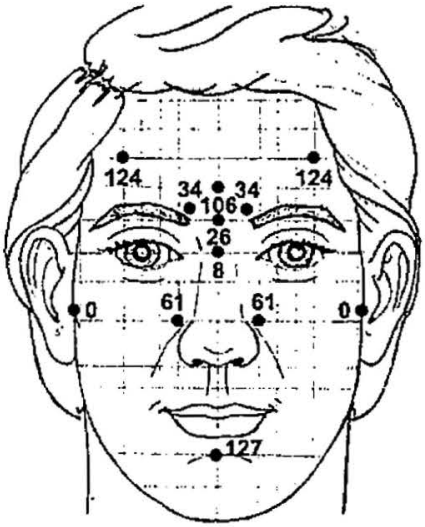
Această tulburare benignă este datorată faptului că partea superioară a stomacului trece prin hiatus (orificiul prin care esofagul este legat de stomac) și apoi urcă din nou spre torax. Acest lucru poate duce la apariția unor simptome care par a fi acelea ale unei crize cardiace iminente. De cele mai multe ori este suficientă o singură ședință pentru a soluționa această problemă.

Herpes *124, 61, 26, 3, 87, 51, 41, 17, 38, 85, 0*



Herpesul apare din cauza unui virus şi se transmite prin contact direct. De cele mai multe ori herpesul rămâne în stare de latenţă în ţesuturi pentru a se manifesta ori de câte ori sistemul imunitar este slăbit (în condiţii de stres, de surmenaj sau de boală). Se recomandă stimularea frecventă a punctelor **61** şi **124** şi aplicarea unui tratament local cu vitamina E.

Hiperactivitate (la copii) *34, 8, 26, 100, 106, 124, 127, 61, 0*

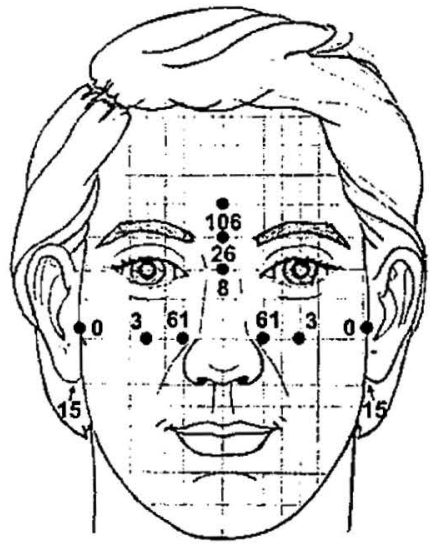


(vezi şi **Copil irascibil**)

Se recomandă stimularea acestor puncte pe parcursul câtorva şedinţe scurte, cel puţin două pe zi.

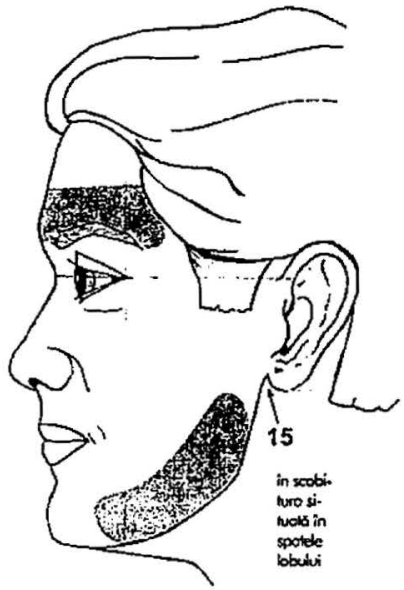
Un copil hiperactiv este în perpetuă stare de agitaţie. De cele mai multe ori este vorba despre băieţi (90%), care devin fără voia lor coşmarul părinţilor şi al cadrelor didactice. Copilul hiperactiv trebuie să facă tot timpul ceva, nu se poate concentra asupra unei activităţi şi este foarte neîndemânatic. Este caracterizat printr-un comportament agresiv şi nu acceptă autoritatea nimănui. Un mare număr de medici acuză în acest sens coloranţii alimentari, conservanţii şi salicilatele. Aşadar, se recomandă adoptarea de către aceşti copii a unui regim alimentar care să îndepărteze toate alimentele ce conţin aceste substanţe. În tot cazul, o alimentaţie sănătoasă, pe bază de produse naturale, este indicată pentru întreaga familie.

Hipertensiune arterială *15, 61, 8, 26, 106, 3, 0*



De cele mai multe ori, o presiune sanguină foarte ridicată se datorează unei alimentaţii bogate în proteine animale, consumului exagerat de alcool, de tutun şi de sare. Hipertensiunea arterială poate fi de origine ereditară; după vârsta de cincizeci de ani, o persoană din zece suferă de această boală. Hipertensiunea se află la originea a numeroase simptome, cum ar fi: durerile de cap (mai ales în regiunea occipitală), senzaţiile de vertij, insomnia, palpitaţiile cardiace, zgomotele în urechi, sincopele, senzaţia de sufocare pe timpul nopţii, durerile în regiunea toracică, constipaţia. De asemenea, hipertensiunea poate duce la apariţia următoarelor tulburări şi afecţiuni: probleme renale, tulburări ale glandei tiroide, dereglări hormonale, arterioscleroză, tensiune nervoasă, surmenaj. Se recomandă în special stimularea punctului **8**; acest punct poate fi stimulat separat ori de câte ori aveţi puseuri tensionale sau palpitaţii cardiace.

Criză de hipertensiune (metodă simplificată)



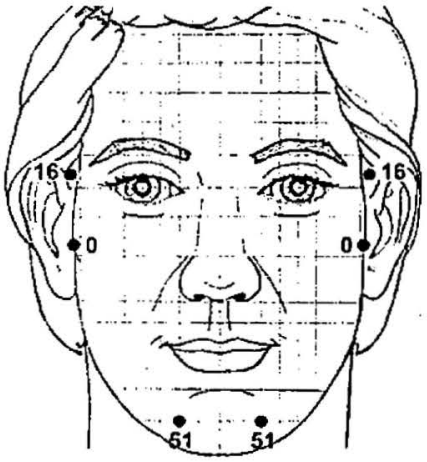
Acest tip de criză poate surveni în urma unei situaţii stresante; se recomandă stimularea de urgenţă a zonelor indicate, foarte uşor de memorat. Dacă suferiţi de hipertensiune, este necesar să reţineţi aceste zone pentru a le putea masa indiferent de împrejurare. Efectuaţi mişcări de fricţionare cu ruleta sau cu

vârfurile degetelor, exercitând o presiune din ce în ce mai puternică. Senzația de disconfort care poate apărea este datorată sensibilității zonelor respective în raport cu boala dumneavoastră.

Continuați prin a fricționa bărbia în același mod.

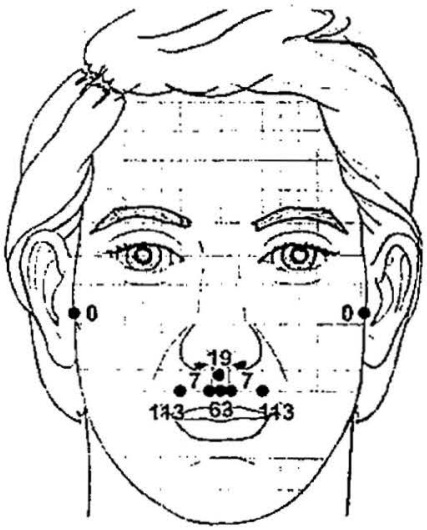
Încheiați această ședință prin stimularea punctului **15** până la regularizarea tensiunii (între cinci și zece minute). Această tehnică simplă poate fi aplicată de două sau de trei ori pe zi, până la dispariția completă a problemelor dumneavoastră.

Hipertensiune oculară *16, 51, 0*



Este vorba despre un tip de tensiune locală, care poate dăuna vederii dumneavoastră; hipertensiunea oculară reprezintă o complicație frecventă a hipertensiunii arteriale. De aceea trebuie să țineți seama de diagnosticul dat de medicul specialist. Urmați tratamentul indicat de acesta și stimulați punctele menționate.

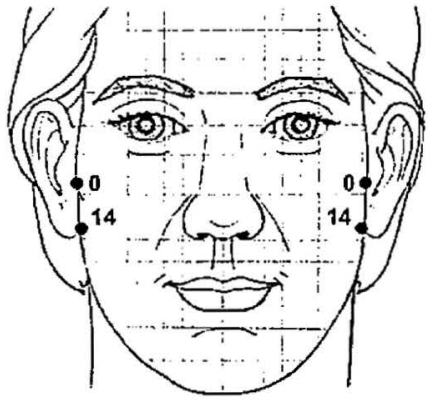
Hipoglicemie *7, 63, 113, 19, 0*



Se recomandă stimularea acestor puncte în caz de senzație de disconfort. Hipoglicemia poate prezenta următoarele simptome: hipersensibilitate la zgomot, stări depresive nemotivate, crize de plâns, oboseală cronică, alergii, spasmofilii, dificultăți de concentrare, dificultăți școlare (în cazul copiilor), iritabilitate etc. Cauza este nivelul scăzut al zahărului în sânge (opusul diabetului). Cu toa-

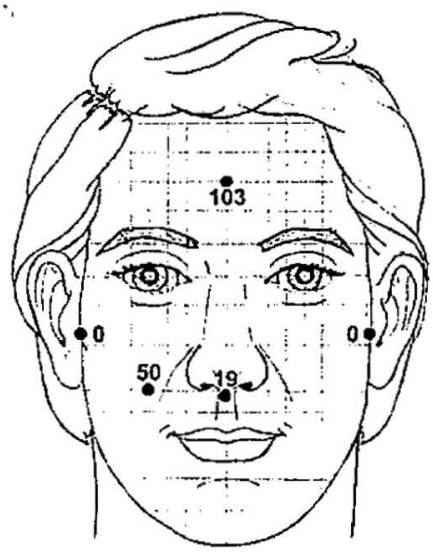
te acestea, nu trebuie mărit consumul de zahăr; dimpotrivă, nu se recomandă consumul de zahăr rafinat și de hidrați de carbon. Este indicată adoptarea unui regim alimentar pe bază de produse naturale nerafinate și administrarea unor suplimente de zinc, de crom și de drojdie de bere.

Hiposalivație *14, 0*



Pentru a declanșa procesul de salivație este suficient să stimulați punctul 14 efectuând lovituri ușoare. Vă recomandăm să vă adresați unui medic pentru a descoperi cauza acestui fenomen care, de cele mai multe ori, este legată de pancreas.

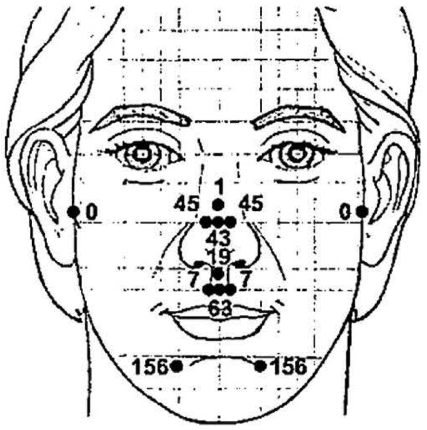
Hipotensiune arterială *50, 19, 103, 0*



Dacă în cazul hipertensiunii arteriale, presiunea sanguină este ridicată, în cazul hipotensiunii arteriale, aceasta este prea scăzută, ceea ce poate provoca stări de slăbiciune, tulburări vizuale și chiar sincope (pierderea cunoștinței). Dacă aveți senzații de leșin, este recomandat să vă întindeți și să stimulați punctele menționate.

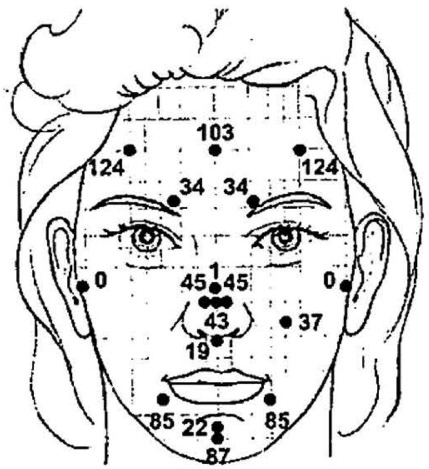
N.B. După cum se știe, punctul **0** are un efect reglator, fiind indicat atât în cazul hipertensiunii, cât și în cazul hipotensiunii. Din același motiv se recomandă stimularea acestui punct la sfârșitul fiecărei ședințe; dacă, de exemplu, ați stimulat un punct de hipertensiune la un hipertensiv, veți corecta această eroare stimulând punctul **0**.

Impotență *7, 1, 19, 45, 63, 156, 43, 0*



Din ce în ce mai mulți bărbați acuză această tulburare a funcției sexuale. Printre factorii aflați la originea acestei tulburări se numără: stresul, oboseala cronică, surmenajul, lipsa de încredere în sine (teama de a nu fi „la înălțime", alimentată de climatul de promovare intensă a erotismului în societatea contemporană), tulburările hormonale (legate în mare parte de poluanții alimentari) etc. De cele mai multe ori, practicarea regulată a metodei Dien'Cham' poate soluționa această problemă. Punctul zero stimulează energia sexuală și energia ancestrală, îmbunătățind relațiile sexuale și combătând ejacularea precoce.

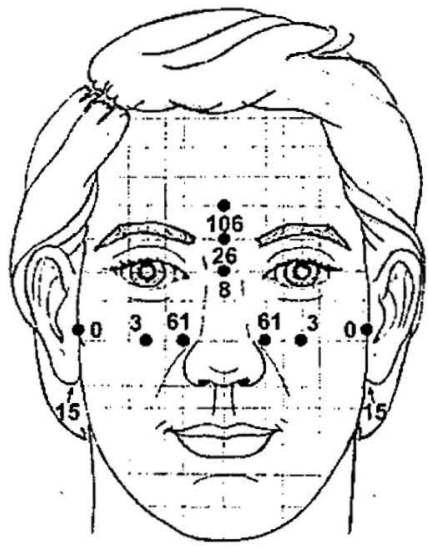
Incontinență *124, 34, 103, 37, 19, 1, 0* sau *85, 87, 22, 43, 45, 0*



Fie că incontinența este cauzată de bătrânețe, fie că apare ca urmare a unei boli grave, a unui tratament medical sau a unei intervenții chirurgicale, această tulburare poate fi ameliorată progresiv, cu ajutorul reflexoterapiei. Cu cât se va efectua mai repede stimularea, cu atât rezultatele vor fi mai bune (în cazul incontinenței instalate de mai mulți ani, rezultatele nu vor fi spectaculoase, însă efectuarea masajului va aduce o oarecare ameliorare). În plus față de stimularea punctelor menționate, puteți apela la următoarea tehnică: masați cu vârfurile degetelor zona din jurul punctului **126** (în partea superioară a frunții, la rădăcina firelor de păr) și bărbia.

Indigestie *50, 38, 127, 39, 37, 0*

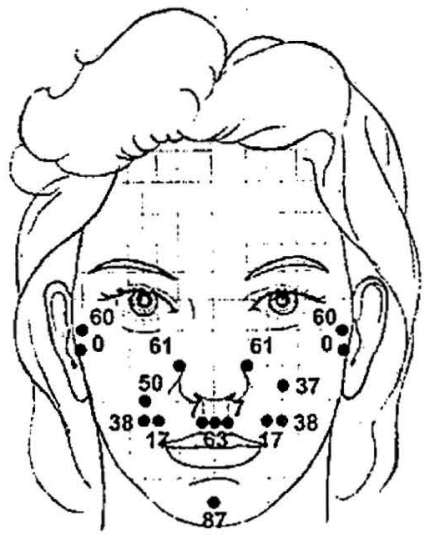
Această tulburare, survenită în general după o masă copioasă sau „udată" excesiv, nu se manifestă decât atunci când funcțiile digestive sunt perturbate. În strânsă legătură cu această disfuncționalitate sunt următoarele organe: ficatul, pancreasul, stomacul, vezica biliară, duodenul și intestinul. Pentru a preveni eventualele efecte neplăcute, se recomandă stimularea punctelor menționate după mese sau chiar înaintea acestora.



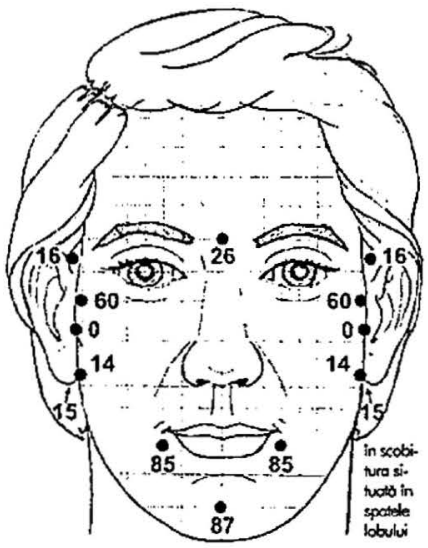
Infecții urinare (vezi **Cistită**)

Inflamație vaginală (vaginită) *61, 60, 37, 50, 17, 38, 63, 7, 87, 0*

Vaginita se manifestă printr-o senzație foarte neplăcută de arsură permanentă, localizată la nivelul vaginului. De cele mai multe ori, acest tip de inflamație este legat de micoze sau de diverse alergii. Una dintre cauzele vaginitei este uscăciunea vaginală. Se recomandă stimularea punctelor menționate timp de câteva minute și administrarea unui supliment de vitamina E; în plus, este indicat să se poarte lenjerie din bumbac alb și să nu se utilizeze săpunul pentru toaleta intimă.



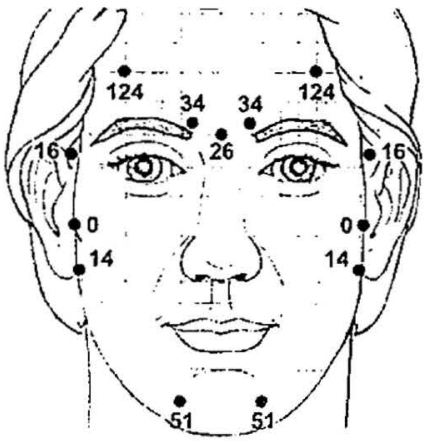
Insolație *26, 103, 3, 85, 60, 87, 14, 15, 16, 0*



Este cunoscut faptul că expunerea prelungită la soare poate avea efecte negative asupra sănătății. Acest gen de accidente poate apărea chiar și în cazurile în care se iau măsurile necesare de protecție. Astfel de situații sunt: plimbările prelungite cu salteaua pneumatică legănată atât de plăcut de valuri, reverberația intensă la malul apei sau blocajul într-un ambuteiaj într-o zi foarte călduroasă de vară. Insolația poate apărea și pe un fond de oboseală cronică, de slăbire a sistemului imunitar și de deshidratare; este indicat să consumați o cantitate mare de lichide și să nu suprimați sarea din alimentație. O atenție suplimentară trebuie acordată copiilor, care sunt cei mai expuși la insolație. Se recomandă stimularea punctelor menționate atât timp cât este necesar. De asemenea, aplicați comprese reci pe frunte, pe ceafă și pe piept și sporiți consumul de apă.

Insomnie *124, 34, 26, 0*

Altă secvență *124, 34, 51, 16, 14, 0*



(experimentați și alegeți secvența care vi se potrivește)

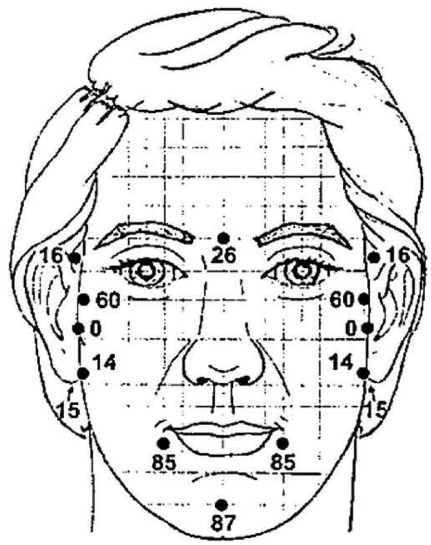
În situația în care aveți insomnii sau dormiți insuficient, efectele vor fi următoarele: vă veți trezi cu dificultate și veți avea o zi grea, iar sănătatea dumneavoastră nu va avea decât de suferit pe termen lung. Sănătatea fizică și echilibrul psihic depind de un somn bun.

Numărul impresionant de somnifere vândute în Franţa şi în general în ţările industrializate dovedeşte, dacă mai era nevoie, cât de important este somnul în viaţa noastră. Somnul este în strânsă legătură cu un echilibru delicat, uşor de perturbat de factori multipli: stres, surmenaj, griji diverse, hiperactivitate mentală şi tulburări hormonale. Conform practicilor medicale chinezeşti, insomnia poate fi cauzată şi de un dezechilibru la nivelul inimii, al ficatului, al vezicii biliare sau al rinichilor. Dacă nu reuşiţi să adormiţi, se recomandă stimularea punctelor menţionate înainte de culcare şi în timpul nopţii. De cele mai multe ori, somnul dumneavoastră va deveni odihnitor după câteva şedinţe.

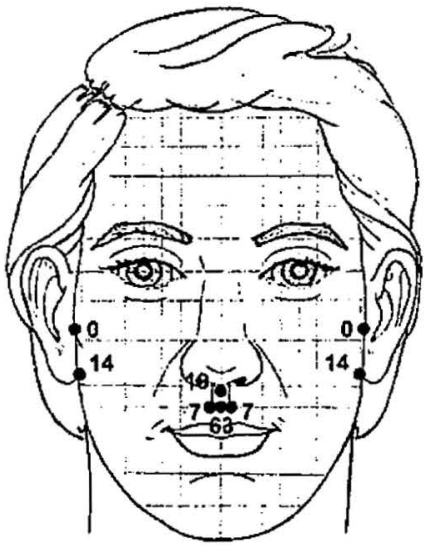
Insuficienţă cardiacă
1, 3, 6, 19, 73, 100, 106, 156, 60, 191, 0

(Vezi şi **Inimă**)

Aceste puncte pot fi stimulate în cazurile de angină pectorală (mai ales punctul **73)** şi pentru toate tulburările cardiace. Aplicarea acestei secvenţe nu poate înlocui tratamentul medical, însă produce o senzaţie de ameliorare indiscutabilă. Dacă este necesar, puteţi stimula aceste puncte de mai multe ori pe zi.

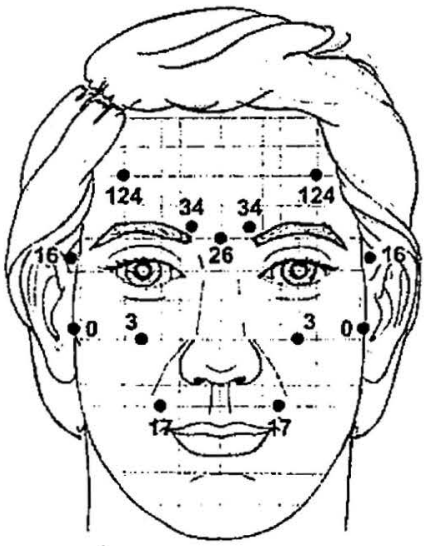


Înghițire dificilă (os de pește, nod etc.) *19, 63, 7, 14, 0*



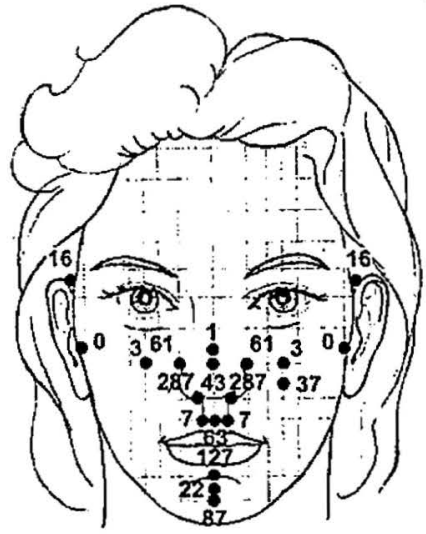
Cu siguranță, acest lucru vi s-a întâmplat cel puțin o dată. Copiii și bebelușii se înecă foarte des, din diverse motive. Uneori sunt suficiente lovituri ușoare pe spate, dar există cazuri mai complicate, când aplicarea acestei scurte secvențe de stimulare poate fi de un real folos. Stimulați intens punctul **19**, utilizând stiloul, vârful rotunjit al ruletei sau alt obiect cu un capăt rotunjit aflat la îndemâna dumneavoastră. Apoi efectuați mișcări de fricționare pe toată zona cuprinsă între baza nasului și buza superioară. În general, este suficientă stimularea punctului **19** pentru eliminarea obiectului nedorit.

Înțepături de insecte *16, 17, 124, 34, 26, 3, 0*



Stimularea punctelor menționate calmează rapid senzația de arsură care apare în urma înțepăturii. Stimularea trebuie să dureze două sau trei minute, până la dispariția senzației dureroase.

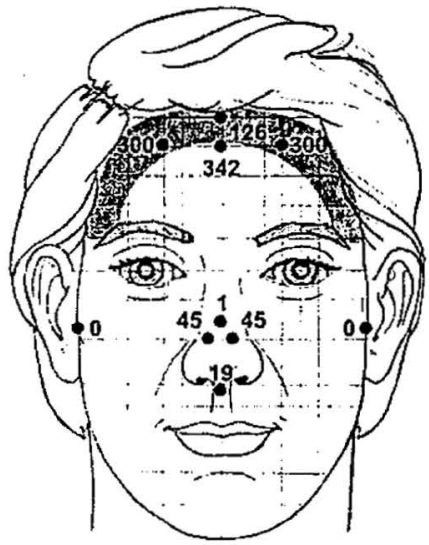
Leucoree *1, 3, 7, 43, 61, 37, 63, 87, 127, 22, 287, 16, 0*



Leucoreea este cunoscută sub denumirea de „scurgeri albe" și poate fi ameliorată cu ajutorul stimulării frecvente a punctelor menționate. Acțiunea astringentă a acestor puncte este legată de efectul reglator al sistemului imunitar. Stimularea punctului **0** stimulează energia ancestrală. Pentru a putea trata problema în ansamblu, aceste puncte pot fi stimulate împreună cu punctele menționate la **Contracepție.**

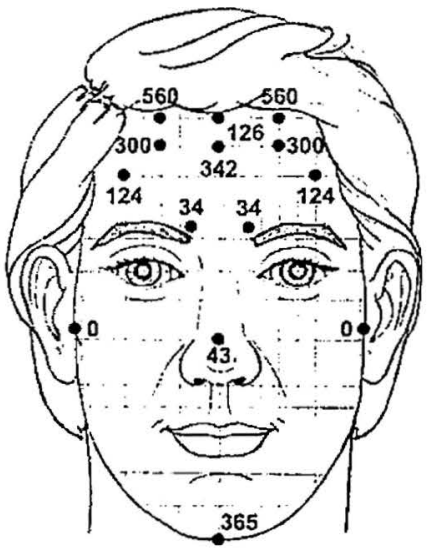
Litiază (vezi **Calculi biliari, Calculi renali**)

Lombare (dureri) *19, 1, 45, 342, 126, 300, 0*



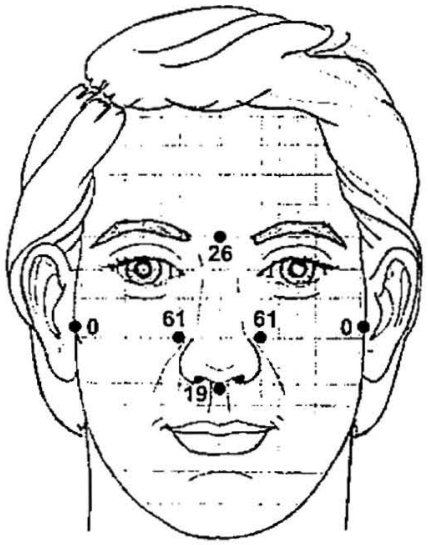
În caz de dureri lombare se recomandă efectuarea unor lovituri ușoare în partea superioară a frunții, de-a lungul rădăcinii firelor de păr (vezi schema alăturată); de asemenea, puteți efectua mișcări reduse de „periere" în sens vertical. Stimularea punctelor cuprinse între punctul **126** și **19** are ca efect destinderea coloanei vertebrale; stimularea acestei zone se realizează cu ajutorul unor mișcări de „periere" de sus în jos sau de jos în sus, după caz. În prima situație, energia urcă, în celălalt, coboară.

Lumbago *124, 34, 43, 126, 342, 365, 300, 560, 0*



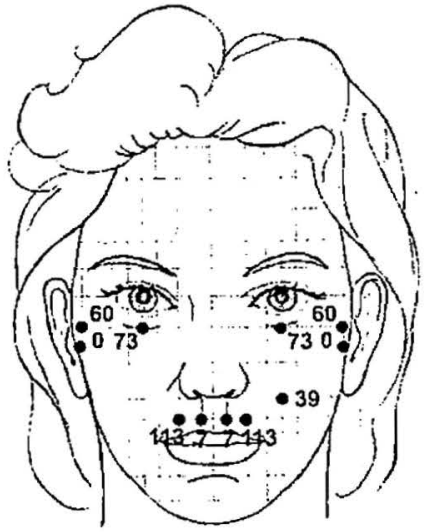
Stimulați punctele menționate cu ruleta sau cu stiloul timp de cel puțin zece minute. De asemenea, puteți stimula aceste puncte cu ajutorul degetelor, până ce veți obține senzația de calmare a durerii. Se recomandă repetarea acestei ședințe de mai multe ori pe zi. Dacă vă este greu să vă ridicați din pat (un moment foarte delicat pentru suferinzii de lumbago), este indicată efectuarea acestei ședințe imediat ce vă treziți.

„Mahmureală" *19, 61, 26, 0*



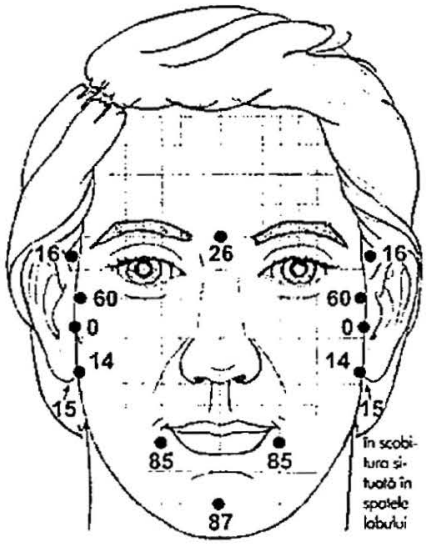
Dacă ați uitat cu o seară în urmă să stimulați punctele menționate în paragraful precedent și ați abuzat de alcool, masarea punctelor **19**, **61**, **26** și **0** vă va ajuta să evitați efectul de „mahmureală" de a doua zi, iar efectele consumului de alcool vor dispărea.

Mastoză, sâni dureroși *39, 73, 60, 7, 113, 0*



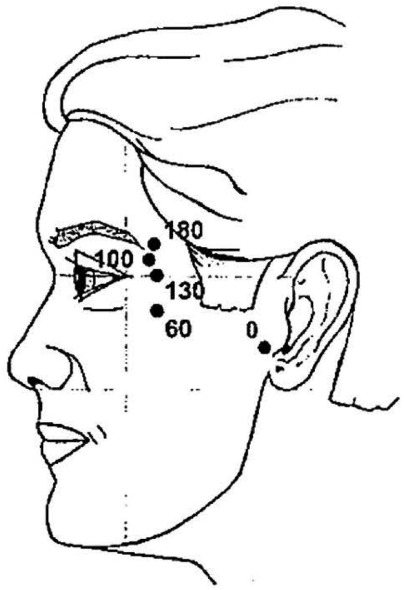
(vezi și **Alăptare**)
Se recomandă masarea frecventă a acestor puncte împreună cu punctele situate în jurul ochilor: exercitați o presiune medie cu ajutorul degetelor. Presiunea trebuie exercitată spre rădăcina nasului, cu ajutorul a trei degete reunite; parcurgeți marginea osului orbital situat sub sprâncene și înconjurați în acest mod tot ochiul. Continuați cu marginea orbitală inferioară și încheiați revenind în punctul de plecare.

Maxilare (spasme la nivelul maxilarelor, probleme articulare) *14, 15, 0*



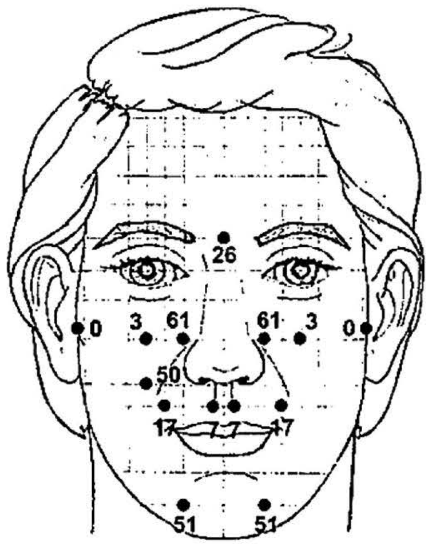
Stimularea energică a punctelor menționate, uneori într-o singură ședință, are ca efect ameliorarea următoarelor tipuri de probleme: dificultatea de a deschide larg gura la dentist, fenomenul de „scârțâit" al maxilarelor la cel mai mic căscat și spasme la nivelul mușchilor maxilari.

Mâini *60, 130, 100, 180, 0*



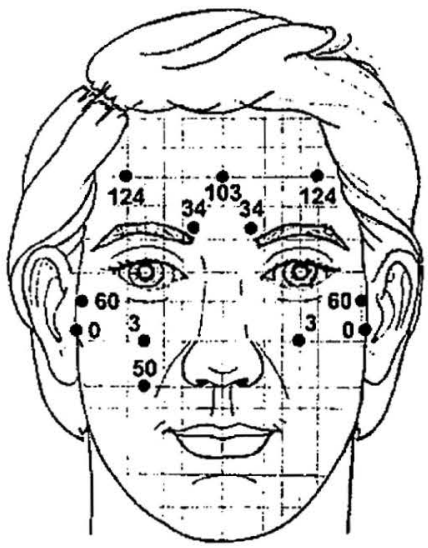
Oricare ar fi problemele care pot apărea la nivelul mâinilor (entorse, fracturi, răni de orice fel, arsuri etc.), stimularea frecventă a punctelor menţionate calmează durerile şi favorizează cicatrizarea şi revenirea la normal.

Mâncărimi *26, 3, 17, 7, 50, 51, 61, 0*



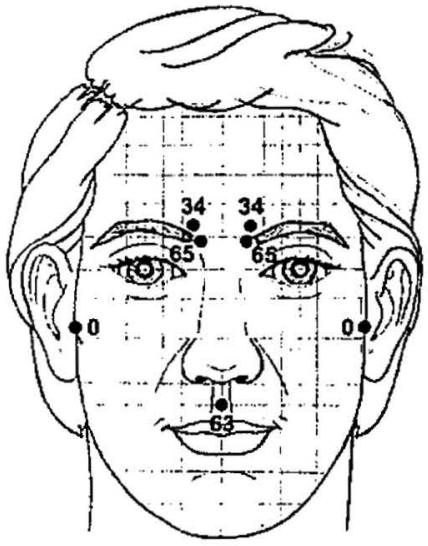
Stimularea acestor puncte este indicată pentru calmarea pruritului şi a mâncărimilor de orice natură, chiar şi a acelora care apar în urma înţepăturilor de insecte (vezi şi această rubrică). De asemenea, pot fi tratate în acelaşi fel eczemele şi diverse tulburări circulatorii.

Memorie *103, 124, 34, 60, 50, 3, 0*



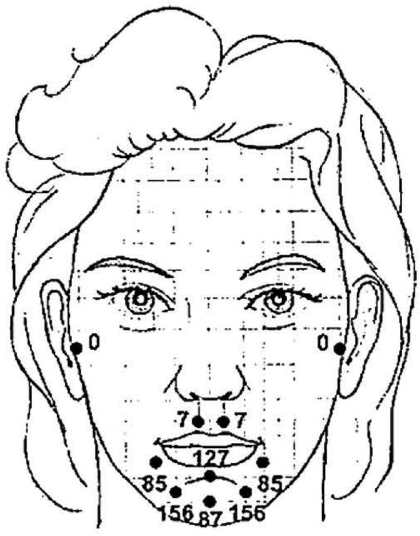
Stimularea acestor puncte favorizează circulaţia şi funcţiile cerebrale. Aplicarea acestei secvenţe se recomandă în următoarele situaţii: oboseală mentală, surmenaj, tulburări de concentrare şi de memorie datorate vârstei etc.). Stimularea punctelor menţionate este de un real folos în timpul examenelor, când studentul poate acuza lapsusuri; pentru revenirea memoriei este suficientă masarea discretă cu ajutorul degetelor sau al stiloului.

Ménière (sindromul) *63, 65, 34, 0*



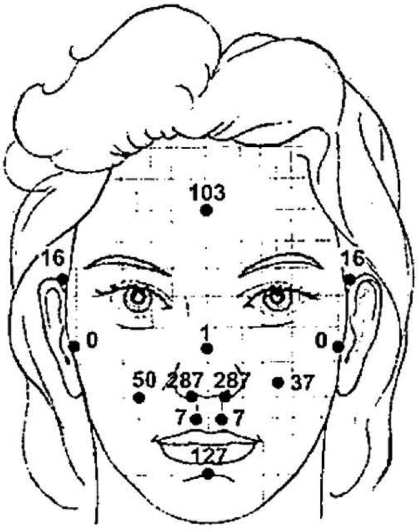
Este vorba despre accese de ameţeală asociată cu zgomote în urechi sau cu surditate temporară. Acest sindrom mai este numit şi „vertijul labirintic" sau „vertijul de poziţie"; este legat de tulburările urechii interne care controlează echilibrul corpului şi apare în urma tulburărilor vasculare însoţite de hipertensiune la nivelul lichidului labirintic. În caz de vertij, se recomandă stimularea de urgenţă a punctelor menţionate. Este indicată efectuarea zilnică a acestui masaj şi, bineînţeles, ori de câte ori este necesar.

Menopauză *7, 85, 87, 127, 156, 0*



Menopauza apare în momentul diminuării secreției ovariene; ca urmare a acestui fenomen, nu se mai produce menstruația și se declanșează o perioadă de tulburări hormonale cu următoarele simptome dezagreabile: bufeuri, stări depresive, iritabilitate, dureri de cap și oboseală. Aceste simptome nu reprezintă semnele unei boli, sunt pasagere și pot fi estompate cu ajutorul metodei Dien'Cham'. În plus, majoritatea femeilor depășește această perioadă de tranziție fără nici unul dintre simptomele neplăcute enumerate mai sus.

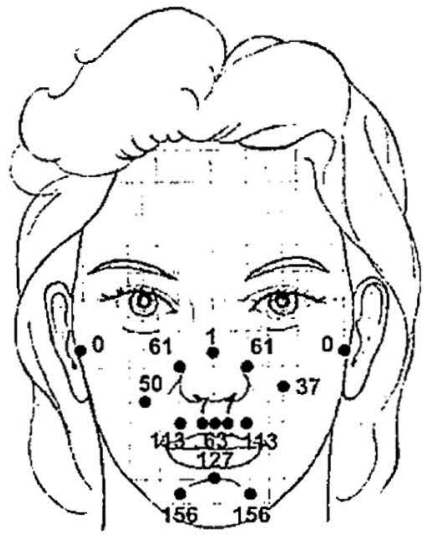
Menstruație abundentă *16, 103, 50, 37, 287, 7, 127, 1, 0*



Din ce în ce mai multe femei acuză hemoragii uterine abundente, ale căror consecințe sunt stările de oboseală, carențele de fier și multe alte inconveniente. Aceste hemoragii pot fi provocate de prezența unui sterilet, dar și de un dezechilibru hormonal care trebuie, bineînțeles, tratat. Se recomandă stimularea punctelor menționate de câteva ori pe zi, în cursul menstruației; în general, sângerarea revine la normal în scurt timp.

Menstruație dureroasă (Dismenoree) *127, 156, 63, 7, 61, 1, 50, 37, 0*

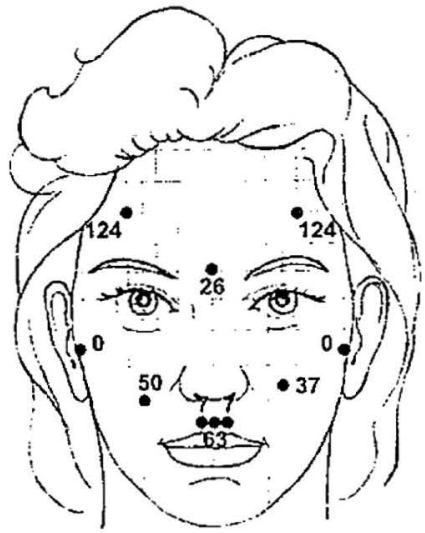
sau o variantă mai simplă ***37, 7, 113, 0***



Vă prezentăm o altă metodă simplă, care poate fi utilizată în cazurile urgente: efectuarea de lovituri ușoare, cu ajutorul a trei degete unite (indexul, degetul mijlociu și inelarul), de-a lungul curburii bărbiei. Urmează stimularea punctelor **127** și **61**.

Aceste secvențe pot fi stimulate alternativ sau simultan. A doua secvență este mai ușor de memorat și poate fi aplicată cu discreție oriunde v-ați afla, iar durerile vor fi calmate rapid.

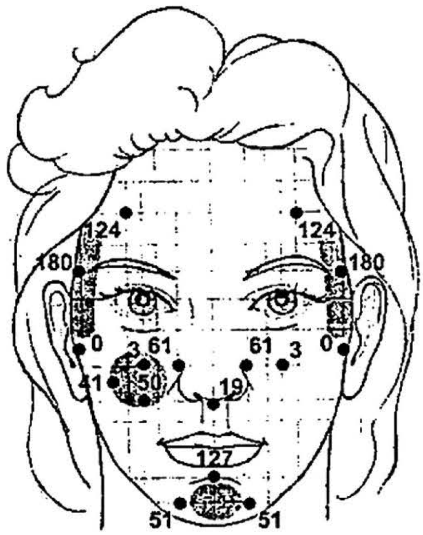
Menstruație neregulată *124, 37, 26, 63, 50, 7, 0*



Această tulburare este foarte frecventă în adolescență și este provocată în general de disfuncționalități hormonale. Stimularea punctelor menționate are rezultate foarte bune. Vă sugerăm să efectuați și un control medical. Puteți adăuga punctele de destindere (**124, 34, 8, 0**), deoarece sistemul nervos are o mare influență asupra acestui tip de problemă. De asemenea, se recomandă administrarea unor suplimente de vitamina E (aceasta se găsește și în uleiul din germeni de grâu).

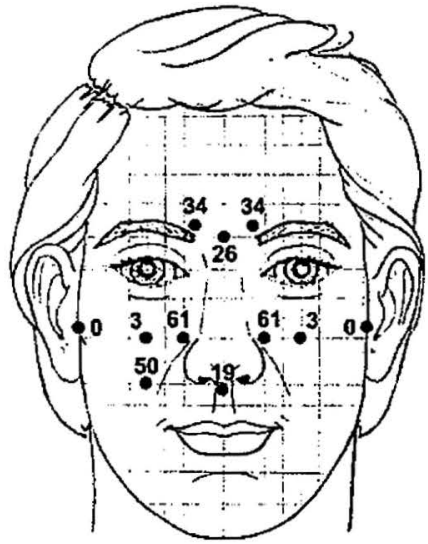
Metrită (vezi **Uter**)

Migrenă *50, 127, 19, 3, 61, 124, 180, 0*
sau ***124, 41, 50, 61, 51, 180, 0***



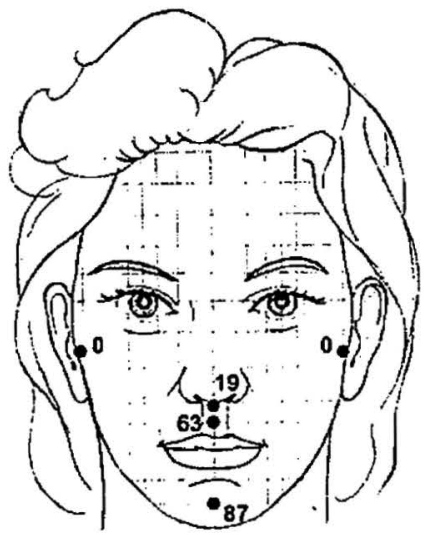
Migrena se caracterizează printr-o durere surdă la nivelul capului, însoțită de pulsații; de cele mai multe ori, migrena este localizată pe o singură parte a capului. Poate fi resimțită și la nivelul tâmplelor și al orbitei oculare. Migrena este însoțită în mod frecvent de următoarele anomalii la nivelul sistemului nervos autonom: grețuri, senzație de vomă, de disconfort general, senzație intensă de oboseală. La originea acestor manifestări se află de cele mai multe ori tulburările digestive și stresul. Alte cauze pot fi: hipertensiunea arterială și tulburările hormonale. Apelați la metoda Dien'Cham' din timp, pentru a evita intensificarea migrenelor. În general, durerea dispare după o singură ședință. Dacă durerea persistă și după o a doua ședință, trebuie să consultați obligatoriu un medic, deoarece poate fi vorba despre o problemă mai gravă. În cazul migrenelor oftalmice se recomandă și stimularea punctelor **100** și **180**. În Vietnam se aplică deasupra tâmplelor o bucată mică de ghimbir.

Nas înfundat *50, 19, 3, 61, 26, 34, 0*



Nasul înfundat este primul simptom al unei răceli sau al gripei. Nu vom soluționa această problemă dacă vom respira pe gură; dimpotrivă, vom asigura terenul pentru apariția altor afecțiuni. De asemenea, se pare că respiratul pe gură are efecte negative asupra... randamentului intelectual! Se recomandă stimularea punctelor menționate încă de la primele semne de înfundare a nasului; efectele vor fi foarte rapide și spectaculoase. Obstrucția nazală dispare chiar după efectuarea primei ședințe.

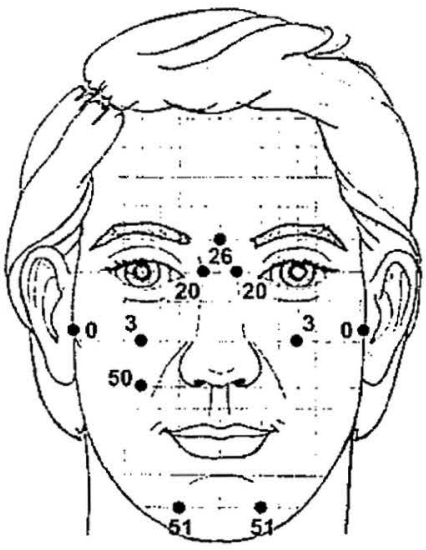
Naștere *19, 63, 87, 0*



Stimularea acestui punct se realizează în faza de început a nașterii și favorizează contracțiile. De asemenea, stimularea punctului **0** imediat după naștere favorizează contracțiile uterine, ceea ce reduce considerabil riscul hemoragiilor.

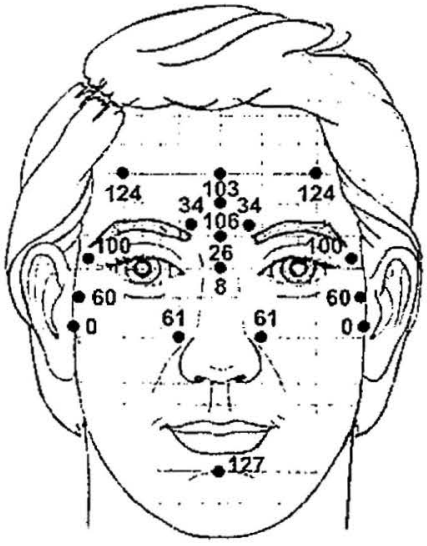
Atenție: *nu se recomandă stimularea acestui punct în perioada sarcinii, apărând riscul nașterii premature!*

Negi *26, 20, 50, 3, 51, 0*



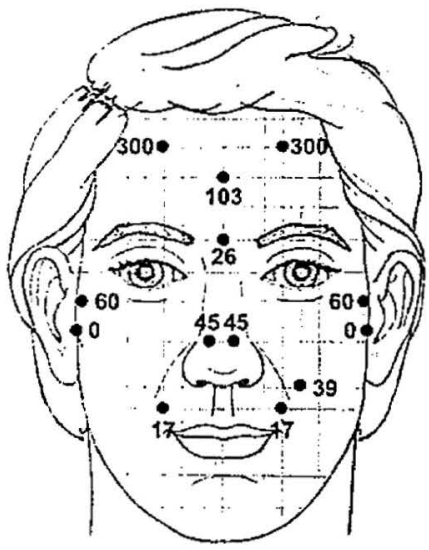
Se recomandă stimularea frecventă a punctelor menționate în scopul îndepărtării acestor excrescențe dizgrațioase. De asemenea, este indicată administrarea unor suplimente de calciu și de magneziu.

Nervozitate *8, 26, 34, 60, 61, 124, 127, 100, 106, 103, 0*



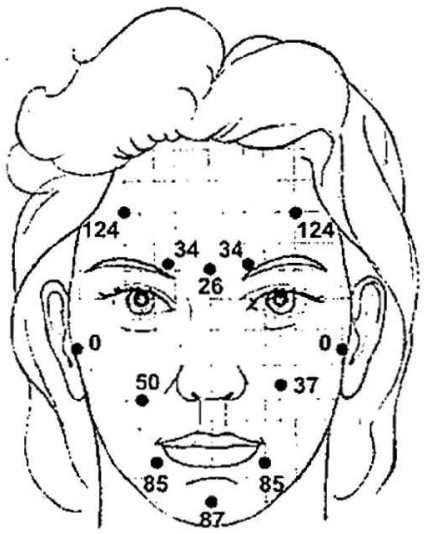
Starea de nervozitate și de hipersensibilitate, atât de dăunătoare echilibrului vital, poate fi indusă de următorii factori: stres, surmenaj, diverse griji, dereglări hormonale, carențe de anumite minerale și vitamine. Se recomandă acționarea rapidă asupra acestor factori și remedierea de urgență a manifestărilor de nervozitate, care pot fi extrem de dăunătoare. Se recomandă stimularea punctelor menționate de două ori pe zi. Aceste puncte pot fi stimulate și în cazul unui copiilor hiperactivi, în scopul calmării acestora; de asemenea, se recomandă administrarea unor suplimente de minerale și de vitamine adaptate vârstei copilului.

Nevralgie *39, 60, 45, 17, 26, 103, 300, 0*



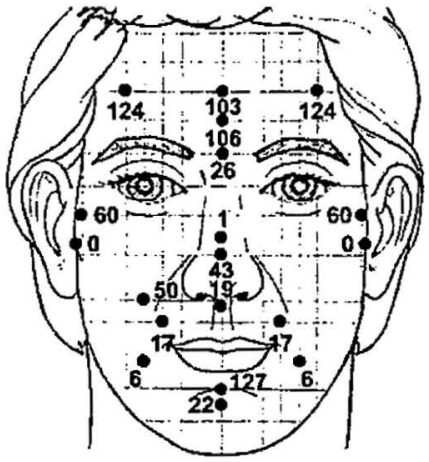
Nevralgia este durerea care își are sediul pe traseul nervilor. Poate fi violentă, insistentă, permanentă sau intermitentă; poate fi localizată într-un anumit loc sau se poate întinde pe întreg traseul nervului. De cele mai multe ori, este o durere greu de suportat. Aceste puncte corespund oricărei forme de nevralgii și pot fi stimulate împreună cu punctele care corespund ariei precise de manifestare. Se recomandă stimularea până la dispariția durerii și repetați ședința dacă este necesar.

Obezitate *37, 85, 87, 50, 124, 34, 26, 0*



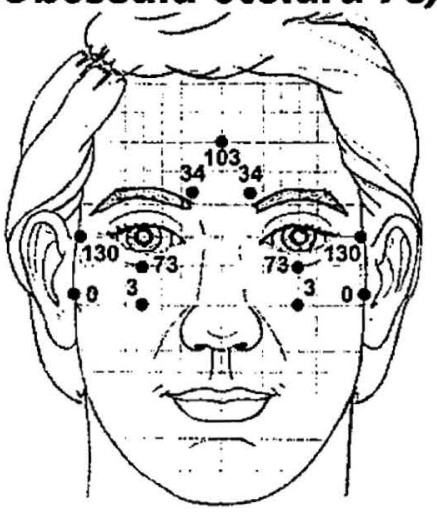
Stimularea acestor puncte este foarte utilă în cursul curelor de slăbire, favorizând procesul de eliminare și împiedicând retenția apei. De asemenea, se recomandă și stimularea punctelor „anti-stres" și a zonelor glandulare (în special în cazul femeilor). În acest ultim caz trebuie masate sau fricționate zona situată deasupra buzei superioare (fiecare punct aflat în această zonă trebuie stimulat separat) și punctele **14** și **15** (pentru stimularea glandei tiroide). De asemenea, se recomandă stimularea punctelor corespunzătoare tonifierii (vezi **Tonifiere**), în scopul reglării metabolismului.

Oboseală generală, astenie *50, 127, 19, 26, 103, 0* sau *1, 6, 17, 22, 43, 60, 124, 106, 0*



Oboseala cronică este preţul pe care cei mai mulţi dintre noi îl plătim ritmului de viaţă, care este trepidant chiar şi în timpul vacanţelor. Oboseala şi lipsa de energie pot fi alimentate de următorii factori: surmenajul, obiceiurile alimentare dăunătoare organismului, insomniile sau odihna insuficientă, grijile şi eforturile fizice susţinute. De asemenea, oboseala şi lipsa de energie apar la persoanele care prezintă diverse sechele în urma unor boli infecţioase şi la suferinzii de spasmofilie, boală care se declanşează în general din cauza carenţelor de calciu şi de magneziu din organism. Dacă aceste probleme nu sunt tratate, vom asista la o „uzură" prematură a propriului corp; de aceea este necesară adoptarea unei igiene de viaţă corespunzătoare, în aşa fel încât să putem prezerva capacitatea organismului de a se reface. Stimularea acestor secvenţe de puncte este rapid resimţită, având un efect energizant şi tonifiant.

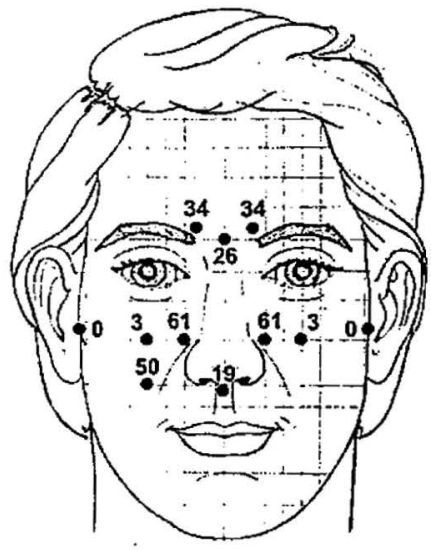
Oboseală oculară *73, 3, 34, 103, 130, 0*



De multe ori, din cauza activităţii de durată în faţa calculatorului, apare această oboseală oculară resimţită ca o durere surdă în fundul ochilor sau ca o senzaţie de arsură (mai ales când ochii sunt închişi), însoţite de iritabilitate şi de incapacitatea de a se concentra. Acest fenomen poartă numele de astenopie şi nu trebuie confundat cu conjunctivita sau cu urmările

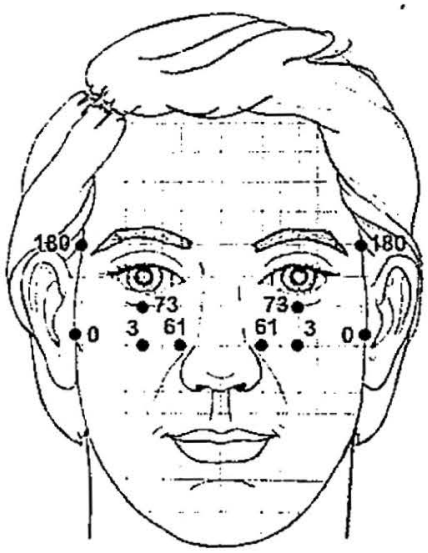
unui accident la nivel ocular. La originea astenopiei se află insomniile, surmenajul sau iluminarea necorespunzătoare a mesei de lucru. De asemenea, această tulburare este specifică persoanelor care utilizează calculatorul mai multe ore pe zi. (Autoarea acestei cărți este în măsură să garanteze eficiența masajului facial, apelând la stimularea acestor puncte ori de câte ori are vederea încețoșată de oboseală și simte insinuându-se durerea de cap.)

Oboseală psihică *19, 126, 103, 124, 106, 34, 1, 50, 127, 22, 0*



Acest tip de oboseală este una dintre caracteristicile vieții moderne; în prezent, „mai bine" este pentru noi același lucru cu „mai repede"! Cu toate acestea, suntem deficitari la capitolul „mișcare în aer liber" (mersul pe jos, golful, alte sporturi). Aceste tulburări apar din cauza faptului că trăim într-o continuă stare tensională, fără să știm cum să ne relaxăm. Faptul că alergăm de la birou la sala de fitness și de acolo acasă pentru a rezolva o mie și una de treburi nu ne ajută să îndepărtăm oboseala psihică. Mult mai indicată ar fi o scurtă plimbare prin parc sau orice altă activitate care ne-ar destinde cu adevărat. Stimulați aceste puncte și îmbinați utilul cu plăcutul!

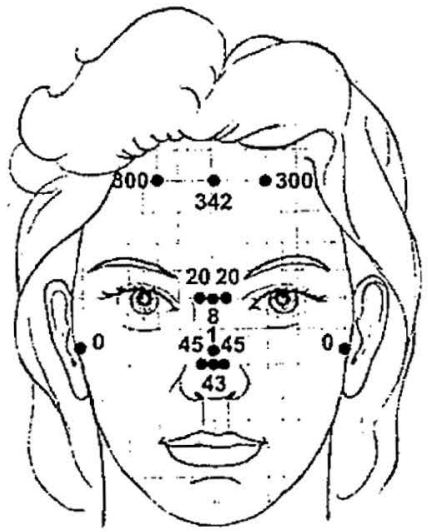
Opresiune (senzație de) *180, 73, 61, 3, 0*



Stimularea acestor puncte — care deblochează plexul solar — are ca rezultat, de cele mai multe ori, îndepărtarea acestei senzații dezagreabile de opresiune, oricare ar fi cauza ei. Totuși, trebuie să luați în seamă acest simptom și să vă adresați unui medic, pentru a vă asigura că totul este în ordine.

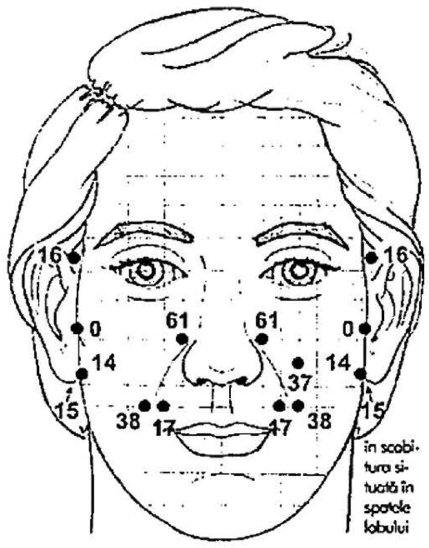
N.B. Stimularea acestor puncte poate provoca transpirație.

Osteoporoză *1, 8, 20, 43, 45, 300, 342, 0*



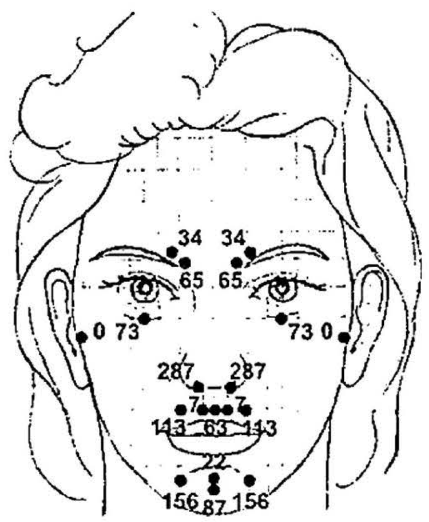
Este vorba despre o demineralizare generalizată la nivelul scheletului. Oasele devin fragile și acest lucru se află la originea fracturilor care pot apărea la nivelul bazinului, al femurului etc. Osteoporoza este o afecțiune specifică femeilor, în special la menopauză. Iată principalele cauze ale acestui fenomen: scăderea nivelului de estrogeni după vârsta de cincizeci de ani, absența mișcării, alimentația dezechilibrată, tulburările de metabolism al protidelor, afecțiunile digestive (datorate gastrectomiilor, diabetului, cirozei hepatice etc.). Se recomandă stimularea punctelor menționate și a punctelor care corespund problemelor hormonale (legate de ovare, de glandele tiroide etc.).

Otită *17, 38, 37, 61, 14, 15, 16, 0*



Această infecție dureroasă a urechii este foarte frecvent întâlnită la copii. Cataplasmele cu argilă și suplimentele de clorură de magneziu[10], administrate la timp, sunt suficiente pentru a combate rapid infecția. De asemenea, adresați-vă unui medic, pentru a fi siguri că totul este în ordine. Stimularea punctelor menționate are ca rezultate calmarea rapidă a durerilor și retragerea inflamației. Abuzul de lactate și de dulciuri se află frecvent la originea otitei medii repetate; de aceea, se recomandă adoptarea de către copil a unui regim alimentar sănătos.

Ovare *7, 22, 37, 63, 87, 113, 65, 73, 156, 0* sau *34, 7, 113, 65, 73, 287, 0*

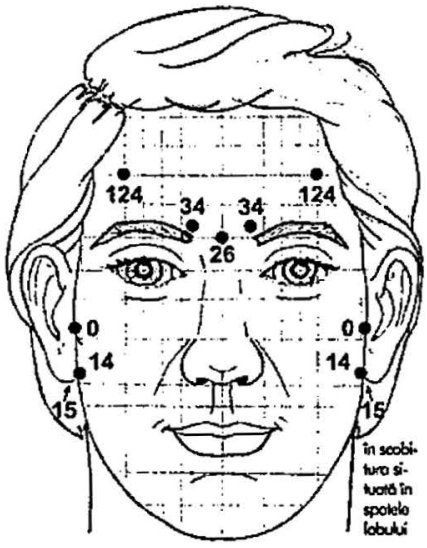


Se recomandă stimularea acestor puncte pentru tratarea celor mai multe dintre problemele apărute la nivelul ovarelor, cum ar fi chistul (vezi rubrica respectivă), diverse disfuncționalități și inflamații. Stimularea punctelor menționate are acțiune reglatoare asupra sistemului endocrin și implicit asupra ovulației și secrețiilor hormonale. Chisturile dispar de cele mai multe ori la capătul câtorva luni de tratament.

---

[10] Vezi *L'Argile pratique* și *Le chlorure de magnésium, un remède-miracle méconu*, de Marie-France Muller, Editions Jouvence.

Paludism *14, 15, 26, 124, 0*

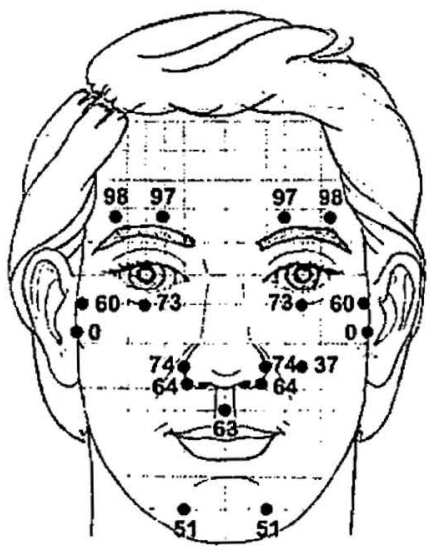


Paludismul este o boală care poate fi contractată în general în regiunile cu climă tropicală sau subtropicală, prin înțepătura țânțarului anofel; această boală nu poate fi vindecată doar prin intermediul stimulării punctelor menționate. Așadar este necesară administrarea tratamentului clasic. Totuși, stimularea frecventă a acestor puncte poate avea ca rezultat ameliorarea stării generale a bolnavului. În caz de criză febrilă, se recomandă practicarea acestei ședințe ori de câte ori este posibil, până la ameliorare.

Paralizie *37, 51, 60, 63, 64, 73, 74, 97, 98, 0*

Membre inferioare *63, 64, 37, 51*

Membre superioare *97, 98, 51, 37*

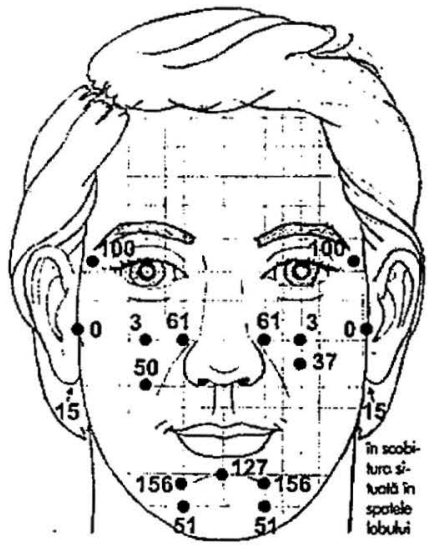


(vezi și **Hemiplegie** și **Paralizie facială**)

Bineînțeles, nu pot fi tratate paraliziile instalate de mulți ani sau cele de natură traumatică. Totuși, în anumite cazuri, se pot constata ameliorări în urma stimulării punctelor menționate. Acest lucru este valabil și în cazul paraliziilor care survin, de exemplu, după un accident vascular cerebral. Stimularea punctelor se realizează în paralel cu administrarea tratamentului medical și cu o activitate de reeducare ce trebuie demarată cât mai repede posibil.

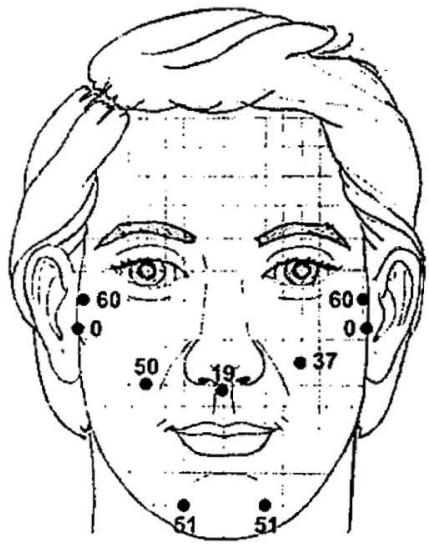
Paralizie facială *3, 15, 37, 50, 61, 100, 127, 156, 0*

Paralizia facială constă în tulburările motorii care pot atinge anumiţi muşchi ai feţei, fie că este vorba de paralizia completăori de pierderea parţială a sensibilităţii. Se recomandă stimularea zilnică a acestor puncte. Punctul **100**, situat pe partea dreaptă a feţei, corespunde jumătăţii drepte a feţei; punctul **100**, situat pe partea stângă a feţei, corespunde jumătăţii stângi a feţei.

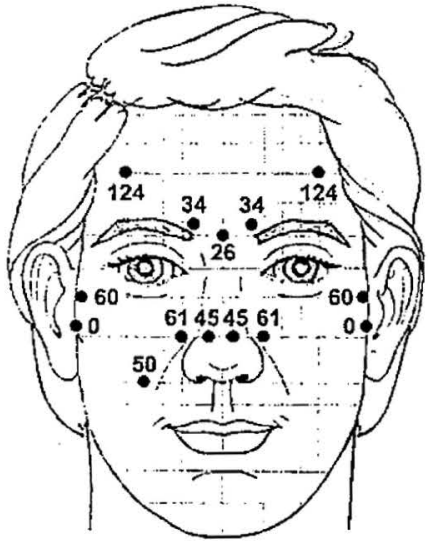


Parestezie (pierderea sensibilităţii) *19, 37, 51, 50, 60, 0*

Paresteziile constau în: furnicături, amorţeli, înţepături, senzaţie de tălpi moi etc. Oricare ar fi originea acestor parestezii, stimularea punctelor menţionate are ca rezultat ameliorarea lor; se recomandă efectuarea acestui masaj inclusiv dimineaţa, când există senzaţia de furnicături în corp. De asemenea, trebuie să vă adresaţi unui medic pentru a stabili cu precizie cauza acestor parestezii.

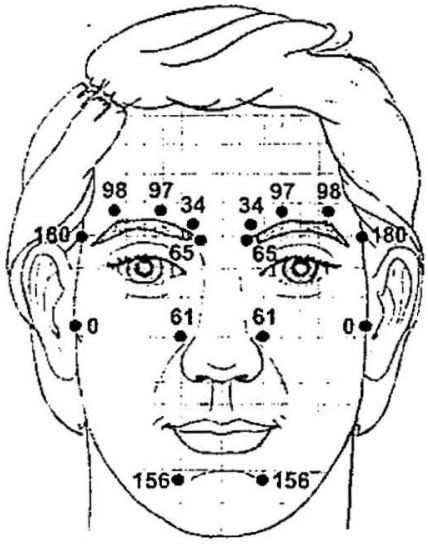


Parkinson (boala) *50, 60, 45, 26, 61, 124, 34, 0*



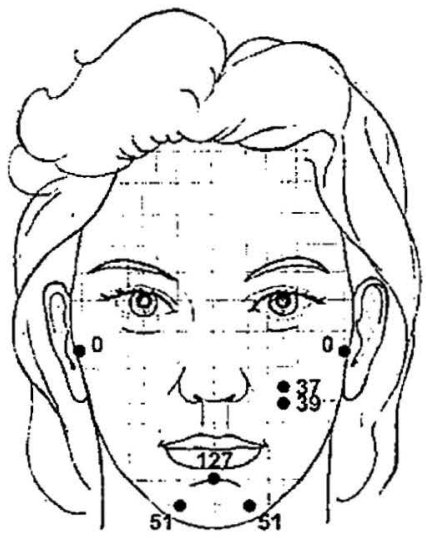
Această patologie este caracterizată printr-un tremurat specific și prin rigiditate musculară, care conferă bolnavului o atitudine specifică. De cele mai multe ori, această boală este legată de vârstă, dar mai există forme care apar ca urmare a unor boli cu „virus lent" (de exemplu, rickettsioza). Stimularea frecventă și de durată a punctelor menționate are ca rezultat atenuarea tremuratului și a rigidității musculare generalizate.

Periartrita scapulo-humerală *98, 180, 61, 34, 65, 97, 156, 0*



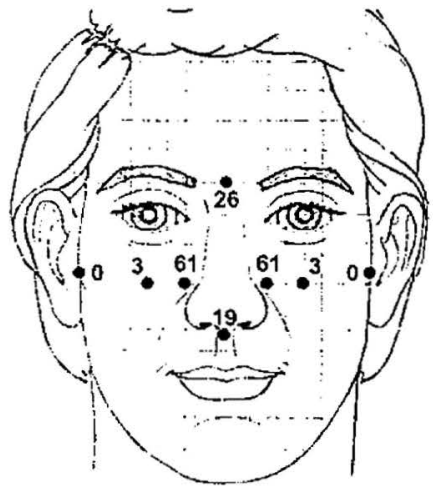
Acest tip de reumatism extra-articular afectează tendoanele din jurul articulațiilor umerilor; este așadar vorba despre o formă de periartrită. Aceasta poate apărea ca urmare a unei tendinite sau poate fi asociată cu o artroză cervicală ori cu o nevralgie cervico-brahială. Pentru ameliorarea periartritei, se recomandă stimularea acestor puncte câteva minute în șir, de două sau de trei ori pe zi.

Picioare grele *37, 39, 127, 51, 0*



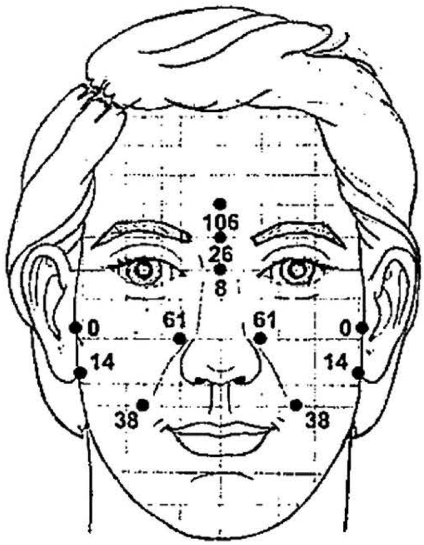
Activitățile care vă obligă să petreceți mai multe ore așezat sau în picioare și lipsa de mișcare accentuează tulburările circulatorii. Acestea reprezintă cauza cea mai frecventă a senzației de picioare grele, care îngreunează mișcarea (urcatul scărilor, mersul pe jos la cumpărături sau pur și simplu curățenia în casă). Acest fenomen, asociat întotdeauna cu sedentarismul, poate fi amplificat din cauza unei disfuncționalități a ficatului sau suprasolicitării mușchiului gastrocnemian (crampele la nivelul pulpelor), în special în cazul persoanelor a căror activitate profesională presupune „patrularea pe loc" timp de mai multe ore (vânzători etc.). Reflexoterapia are un rol deosebit de important în astfel de cazuri, deoarece stimulează circulația sanguină la nivel local, diminuând sau eliminând stazele. Se recomandă stimularea punctelor menționate la sfârșitul zilei, în scopul relaxării.

Piele (afecțiuni ale pielii) *26, 61, 3, 19, 0*



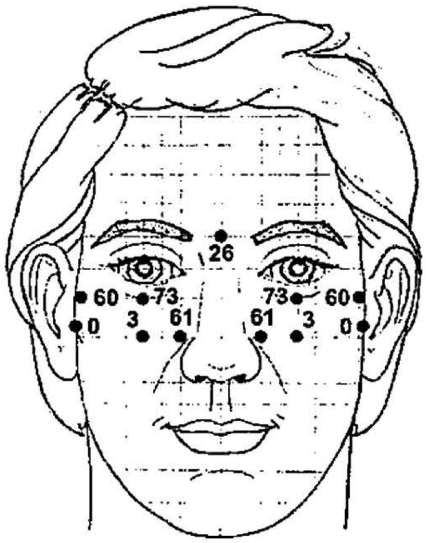
Stimularea acestor puncte are ca rezultate ameliorarea tuturor tipurilor de probleme ale pielii: acnee, eczeme, psoriazis, micoze și alte afecțiuni. Acest tip de masaj întărește sistemul imunitar, ameliorează stările inflamatorii și favorizează procesul de eliminare. Apelați și la secvențele de puncte corespunzătoare fiecăreia dintre afecțiunile enumerate mai sus.

Pierdere a vocii *14, 8, 26, 106, 61, 38, 0*



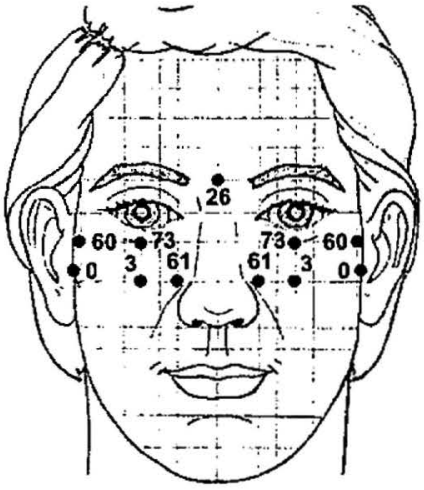
În caz de urgență (trebuie să luați cuvântul în scurt timp, nu aveți cartea la îndemână și nu mai știți toate punctele care trebuie stimulate pentru a vă regăsi vocea), este de ajuns să stimulați punctele **14** și **8** pentru câteva secunde. Dacă este necesar, repetați procedura.

Plămâni *26, 3, 61, 73, 60, 0*



(vezi și **Bronșită, Tuse**)
Stimularea acestor puncte este ușor de practicat în timpul zilei și are ca rezultat ameliorarea următoarelor probleme respiratorii: alergie, astm, bronșită cronică, tuse cauzată de răceală. Stimulați aceste puncte ori de câte ori este necesar, adăugând secvența de puncte corespunzătoare problemei respiratorii respective.

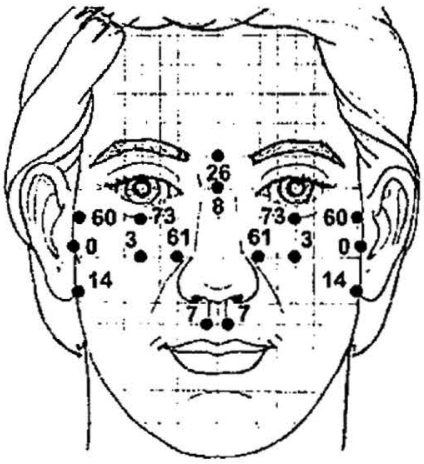
Plex solar *180, 73, 61, 3, 0*



Se vorbește frecvent despre acest „nod" în zona plexului solar, care se poate concretiza în următoarele stări: stres, anxietate, griji și tensiune nervoasă; dacă acestea nu sunt tratate la timp, pot avea consecințe nefaste asupra sănătății și asupra echilibrului organismului. Stimularea punctelor menționate îndepărtează nodul din zona plexului solar, are efect relaxant și îmbunătățește respirația. Eliberarea plexului solar este necesară pentru asigurarea unei mai bune circulații a energiei în organele învecinate: ficatul, vezica biliară, stomacul, pancreasul, splina, intestinul subțire, inima; în general, acestea sunt primele organe afectate de producerea blocajelor la nivelul plexului solar.

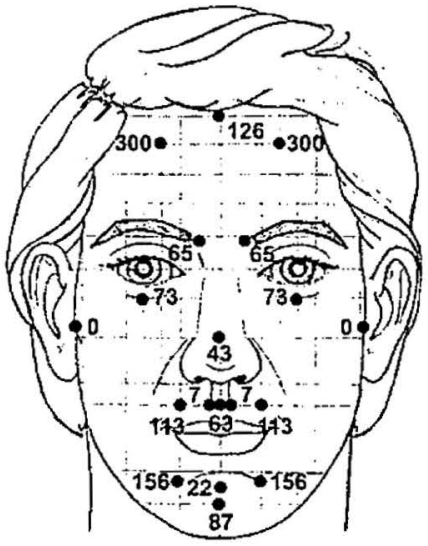
N.B. Stimularea acestor puncte provoacă transpirație.

Pneumonie *26, 3, 61, 7, 8, 73, 60, 14, 0*



Pneumonia este o boală infecțioasă cauzată de pneumococ. Această boală se caracterizează prin inflamarea acută a plămânilor, inflamație care afectează în special lobii pulmonari. Acompaniată de febră, de tuse și de dificultăți respiratorii, pneumonia poate provoca dureri la nivelul pieptului. Stimularea punctelor menționate poate avea ca rezultat ameliorarea semnificativă a simptomelor; totuși, este indicat să vă adresați unui medic. Ședința de stimulare trebuie efectuată de câteva ori pe zi, timp de aproximativ 20 de minute.

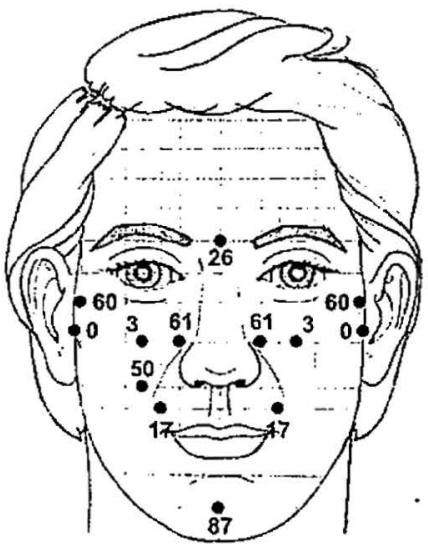
Prostată *7, 113, 65, 73, 156, 87, 0* și *22, 37, 63, 0*



Prostatismul se referă la problemele provocate de hipertrofia prostatei, fenomen întâlnit mai ales în rândul bărbaților care au depășit vârsta de cincizeci de ani. Inflamarea prostatei (sau prostatismul) este foarte greu de suportat, micțiunile fiind frecvente și dureroase; în plus, bolnavul are stări febrile și frisoane. Oricare ar fi natura problemei, stimulați frecvent punctele menționate. A doua ședință, mai scurtă, poate fi efectuată mai repede în cursul zilei, ori de câte ori este necesar.

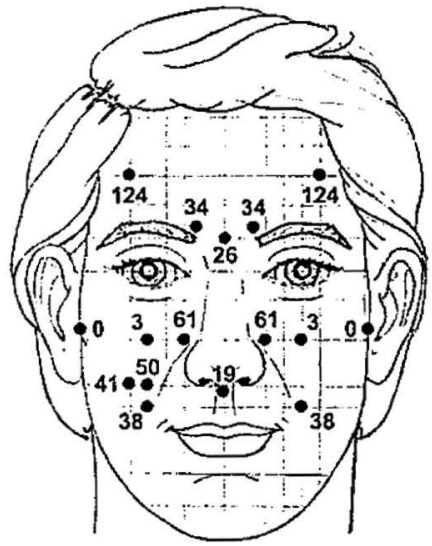
Pentru ameliorarea micțiunilor frecvente adăugați punctele următoare: **126, 43, 300.**

Prurit *17, 50, 3, 60, 0* și *26, 3, 61, 60, 50, 87, 0*



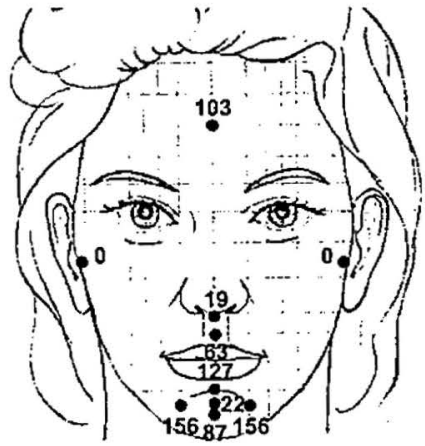
Această tulburare se află la originea mâncărimilor de piele și în general este în legătură cu o leziune cutanată (eczeme, psoriazis etc.). Totuși, există stări pruriginoase care nu par să aibă legătură cu astfel de leziuni cutanate. Astfel, pruritul anal și pruritul vaginal pot fi provocate de căldură sau de umiditate excesive, de lenjeria sintetică sau de diverse alergii (la săpun, la hârtia igienică etc.). În toate aceste cazuri se recomandă stimularea punctelor menționate, care va avea ca rezultat calmarea acestor senzații.

Psoriazis *34, 124, 19, 50, 26, 61, 3, 41, 38, 0*



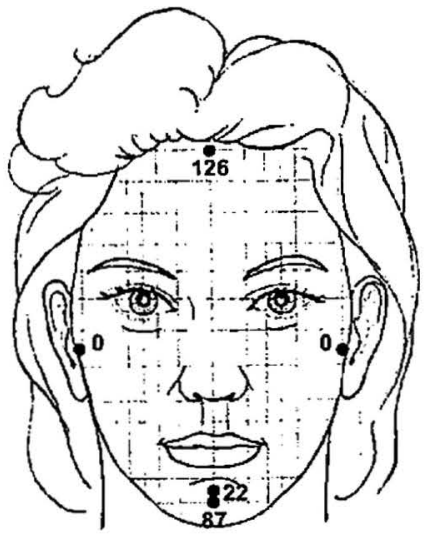
Această afecțiune a pielii, persistentă și ereditară, este caracterizată prin apariția în anumite locuri (pe coate, pe genunchi, pe porțiunile de piele acoperită de păr și, uneori, pe tot corpul) a unor cruste sub care pielea este roșie, lucioasă și foarte sensibilă, putând sângera cu ușurință. Psoriazisul poate apărea ca efect al stresului; pentru ameliorarea acestei afecțiuni se recomandă stimularea punctelor menționate de cel puțin două ori pe zi, timp de câteva minute. De asemenea, se recomandă supravegherea alimentației, eliminând orice aliment care ar putea agrava starea de intoxicație cronică; această stare se află la originea tuturor bolilor de piele.

Ptoză sau prolaps uterin *22, 87, 103, 19, 63, 156, 127, 0*



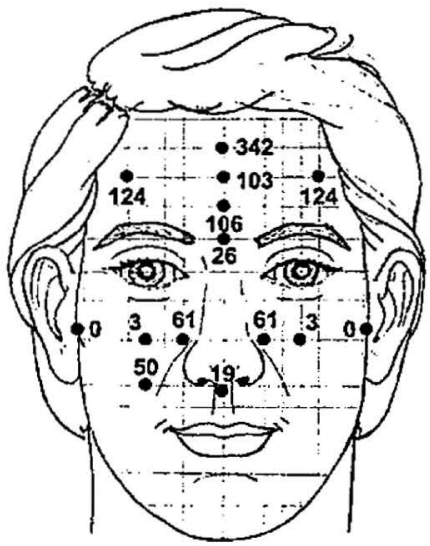
La originea acestei „deplasări în jos" a uterului se află slăbirea mușchilor planșeului pelvian (acest lucru se poate întâmpla, de exemplu, în urma unei nașteri dificile sau a unei intervenții chirurgicale). Astfel, colul uterin coboară în vagin, provocând incontinență, infecții și diverse probleme care apar în timpul menstruației sau al raportului sexual. De aceea se impune tonifierea planșeului pelvian prin practicarea anumitor exerciții (contracția regiunii pelviene și a regiunii perineale) și prin stimularea frecventă a punctelor menționate.

Ptoza vezicii urinare *22, 87, 126, 0*



„Deplasarea în jos" a vezicii urinare are în general cauzele prezentate mai sus și poate fi tratată în același mod. Se recomandă efectuarea unui exercițiu care constă în întreruperea frecventă a micțiunii, în scopul tonifierii mușchilor din această regiune; de asemenea, trebuie combătută incontinența pentru a îndepărta riscul agravării acesteia.

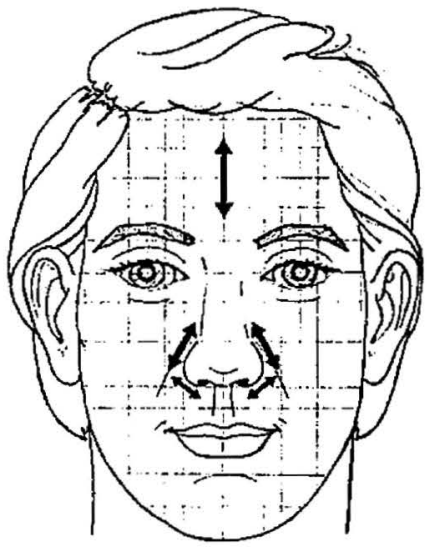
Răceală *50, 19, 3, 61, 26, 124, 0*



Conform unui dicton japonez, o răceală netratată corespunzător pregătește teren favorabil tuturor bolilor. De cele mai multe ori, răceala dispare fără nici un fel de tratament, însă există riscul unor sechele sau complicații la care cei mai expuși sunt copiii și bătrânii, al căror sistem imunitar este în general slăbit; de aceea nu trebuie neglijată nici cea mai simplă formă de răceală. În plus, este vorba despre nu mai puțin de două sute de viruși care pot cauza răceala! Luați-vă așadar creioanele! Majoritatea oamenilor suferă de două sau de trei ori pe an de această afecțiune, cu întregul cortegiu caracteristic: coriza, uneori sinuzită, scurgere continuă de mucozități nazale, lăcrimare, iritații oculare... Stimularea punctelor menționate poate calma imediat aceste efecte, ceea ce poate părea surprinzător, având în vedere intervalul considera-

bil de timp în care apar rezultatele în cazul aplicării terapiilor obișnuite. Se recomandă stimularea acestor puncte dacă trebuie să vă expuneți în mod repetat la frig.

În caz de răceală incipientă

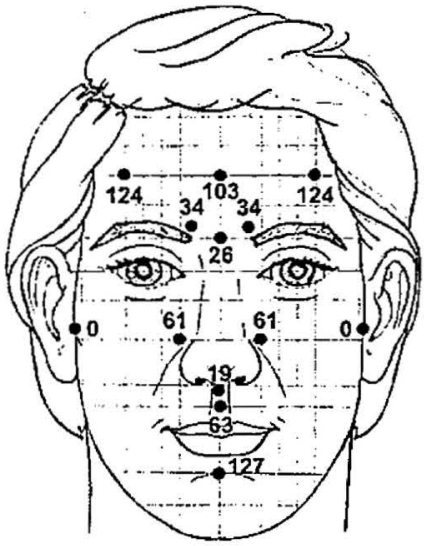


Sensibilitatea la frig și primele simptome de răceală (scurgeri de mucozități nazale, gât iritat, strănuturi) pot apărea pe fondul unei simple oboseli. De aceea trebuie stimulată în primul rând energia. Se recomandă masarea intensă cu indexul a aripilor nasului, de-a lungul nărilor și în partea anterioară urechilor, așa cum este indicat în schema alăturată. De asemenea, masați energic, cu articulația policarului îndoit, centrul frunții, la nivelul punctelor **106, 103 și 342**. Vă recomandăm să nu consumați decât băuturi calde! Pentru a încălzi punctele menționate puteți folosi un bețișor aromatic, de exemplu o moxă; în acest caz, apropiați capătul incandescent al bețișorului de punctul vizat, în așa fel încât să puteți simți căldura fără să vă provocați arsuri. O altă modalitate de a încălzi aceste puncte este utilizarea uscătorului de păr, foarte eficientă, oricât ar părea de surprinzător!

Rău de transport (rău de mașină, rău de avion, rău de mare) *127, 19, 26, 103, 0*

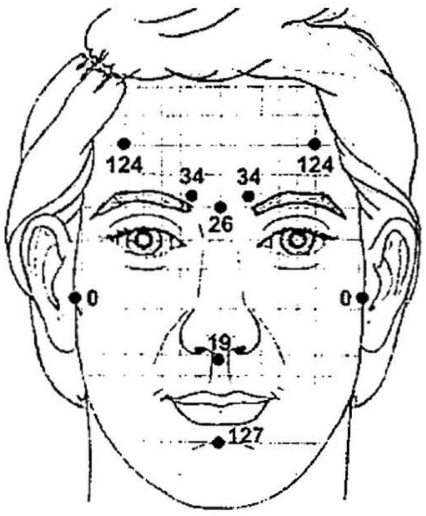
Sau o variantă mai simplă: ***19*** **+ Destindere (*124, 34, 26, 0*)**

Rău de mare *63, 61, 26, 0*



Răul de mașină este binecunoscut pentru neplăcerile provocate atât persoanei afectate, cât și celor din jurul acesteia. De asemenea, răul de mare are implicații atât de dezagreabile, încât de cele mai multe ori cei care optează pentru o croazieră de vacanță nu ajung să o aprecieze decât la... debarcare! Oricare ar fi mijlocul de transport ales, acest tip de tulburare are efecte supărătoare (sudoare rece, stări de greață și de vomă, amețeli care se pot transforma în leșinuri), ce pot fi îndepărtate cu ajutorul metodei Dien'Cham'. Se recomandă stimularea punctelor menționate înaintea plecării sau în timpul călătoriei, încă de la primele simptome de greață.

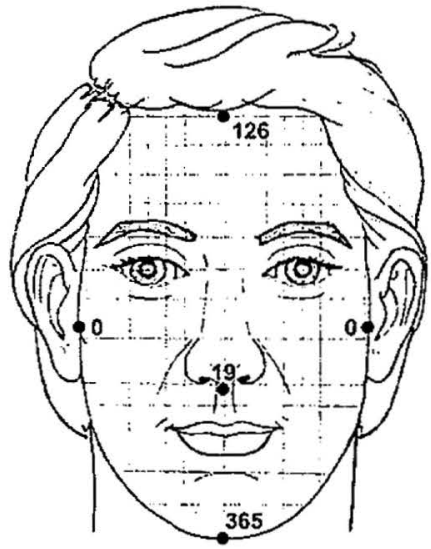
Reanimare *19, 127, 26, 124, 34, 0*



Punctul **19** este binecunoscut adepților artelor marțiale. Este unul dintre principalele Kuatsu (punct de reanimare); stimularea acestui punct este eficientă în următoarele cazuri: pierderea cunoștinței, înec, stop respirator. În așteptarea ambulanței, se recomandă stimularea intensă a punctului **19**, folosind inclusiv unghia policarului, până când persoana afectată își revine din leșin.

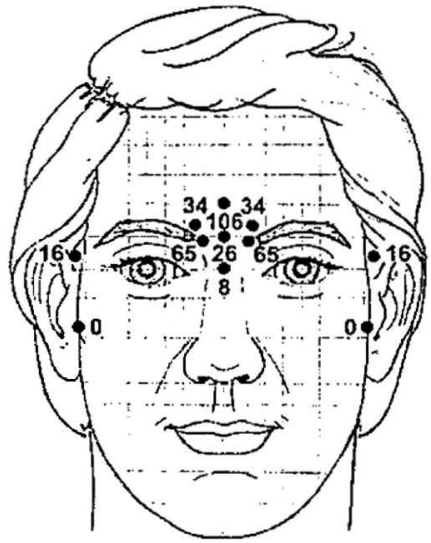
Rect *19, 126, 365, 0*

Prin stimularea acestor puncte, orice problemă referitoare la rect poate fi ameliorată: hemoroizi, fisuri sau fistule anale, prurit anal etc. Se recomandă efectuarea acestui masaj de mai multe ori pe zi, până la vindecare. Vezi și **Hemoroizi**.



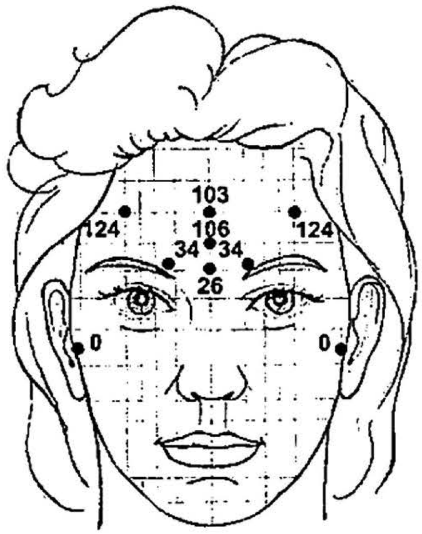
Regiune cervicală *8, 34, 26, 65, 106, 16, 0*

În cazul unor tulburări legate de această regiune (artroză, dureri de cap, de umeri, de brațe), se recomandă efectuarea unor mișcări de „periere" pe zona cuprinsă între punctele **8** și **106** și apoi stimularea zonei situate de-a lungul sprâncenelor, corespunzătoare umerilor și brațelor (brațul drept/sprânceana dreaptă – brațul stâng/sprânceana stângă). Să remarcăm faptul că și coloana vertebrală este reprezentată la nivelul punctului zero, pe toată zona situată în partea anterioară a urechii; prin urmare, și această zonă trebuie stimulată în cazul problemelor legate de spate și de ceafă.



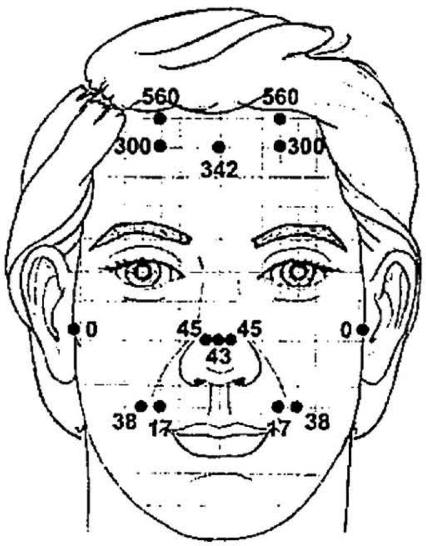
Retenția apei (vezi **Celulită**)

Riduri *124, 34, 26, 103, 106, 0*



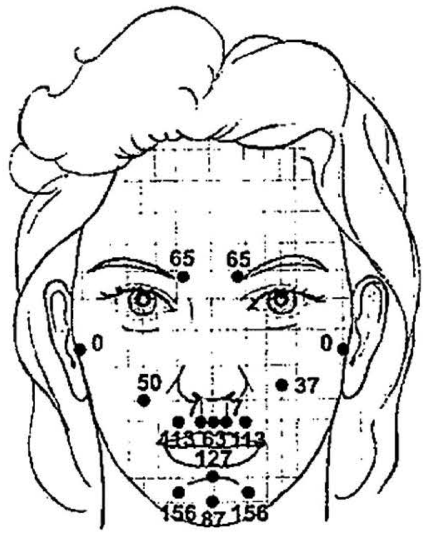
Masajul facial prezintă următoarele avantaje: tonifierea generală a organismului, eliminarea ridurilor în curs de apariție și atenuarea ridurilor profunde. Puteți efectua acest masaj cu ajutorul degetelor, al stiloului sau al ruletei; în toate aceste cazuri, rezultatul va fi stimularea circulației energiei și, prin urmare, o figură destinsă, zâmbitoare. Dacă aveți cuperoză, aceasta nu se va accentua; dimpotrivă, va fi atenuată prin stimularea punctelor corespunzătoare tulburărilor circulatorii. Vă recomandăm așadar efectuarea acestui masaj ori de câte ori aveți ocazia!

Rinichi (orice problemă) *17, 38, 300, 342, 43, 45, 560, 0*



Stimularea acestor puncte acționează asupra funcțiilor renale, fiind recomandată pentru orice problemă legată de rinichi. Se recomandă stimularea punctelor corespunzătoare cistitei, în cazul infecțiilor. Stimularea punctelor corespunzătoare rinichilor este indicată în numeroase situații (celulită, diverse intoxicații, drenaj), pentru eficientizarea procesului de eliminare.

Sarcină (probleme de fertilitate): *7, 113, 63, 127, 0* sau *127, 156, 87, 50, 37, 65, 0*

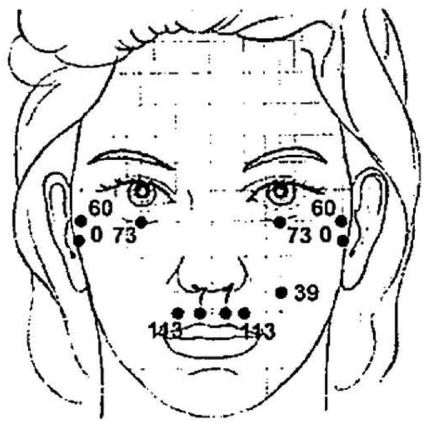


În urma stimulării acestor puncte, numeroase femei au putut în sfârșit rămâne însărcinate! Se recomandă stimularea punctelor menționate în fiecare zi, până la obținerea rezultatului dorit. Ar fi indicat ca și partenerul dumneavoastră să își stimuleze fertilitatea (vezi **Sexualitate**).

De asemenea, puteți utiliza metoda Dien'Cham' pe parcursul întregii sarcini. În acest fel veți face față mai bine diverselor neplăceri zilnice, fără să fie nevoie să apelați la medicamentele ce pot avea efecte nedorite. Trebuie doar să rețineți faptul că unele puncte pot declanșa nașterea și să le evitați până la momentul potrivit. Găsiți indicațiile respective în capitolul care tratează corespondențele fiecărui punct.

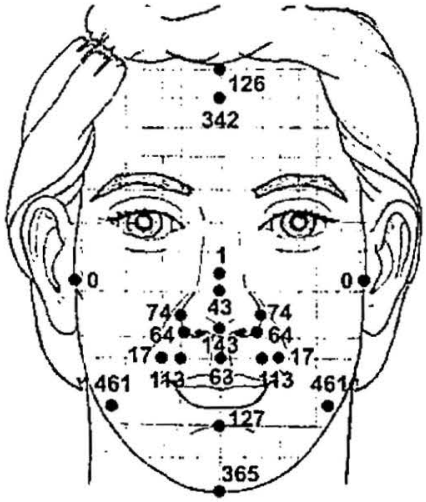
N.B. Nu se recomandă stimularea punctelor aflate deasupra nasului începând din luna a șaptea (când riscul de avortare este mărit).

Sâni (vezi și Mastoză) *73, 7, 113, 39, 60, 0*



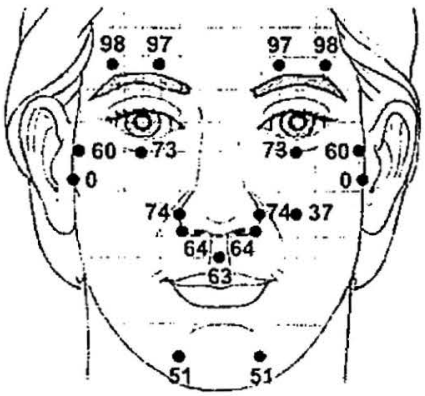
Aceste puncte corespund sânilor; se recomandă stimularea lor în următoarele cazuri: noduli, chisturi, mastoză, hipertrofia sânilor sau, dimpotrivă, sâni prea mici etc.

Sciatică *17, 1, 126, 342, 0* și *461, 43, 63, 365, 64, 74, 113, 127, 143*



Toate aceste puncte corespund sciaticii. Puteți începe prin stimularea primei secvențe de puncte, apoi puteți continua cu celelalte. Este recomandat să testați până le descoperiți pe acelea care vă calmează cel mai rapid durerile. De asemenea, trebuie descoperite punctele cele mai sensibile, acestea fiind ultimele asupra cărora trebuie să insistați. Astfel, veți fi în măsură să creați un program personal, adaptat nevoilor dumneavoastră. Exceptând stimularea acestor puncte (dintre care punctul **17** este un antiinflamator), vă recomandăm masarea nărilor (care corespund feselor), a conturului acestora (care corespunde regiunii bazinului) și a șanțului nasogenian (care pornește de la nară și atinge comisura buzelor). Repetați acest masaj ori de câte ori este necesar, până la ameliorare. În cazul unei crize acute, trebuie efectuate trei sau patru ședințe scurte, la intervale de câteva minute, pentru a obține un efect mai puternic de calmare.

Scleroză în plăci *37, 60, 73, 74, 51, 63, 97, 98, 64, 0*



Stimularea acestor puncte este recomandată în următoarele cazuri: senzații de furnicături, parestezii (pierderea sensibilității), dureri și paralizii la nivelul membrelor. De aceea este indicată stimularea lor pentru calmarea simptomelor sclerozei în plăci. După caz, pot fi adăugate punctele menționate la

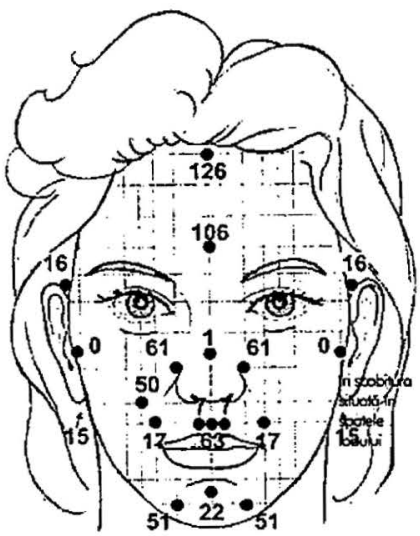
Paralizia facială și punctele corespunzătoare dorsalgiilor. Se recomandă în special stimularea punctelor:

- **51**, care tratează durerile de brațe și de gambe;
- **63** și **64**, care tratează paraliziile la nivelul gambelor;
- **97** și **98**, care tratează paraliziile la nivelul brațelor.

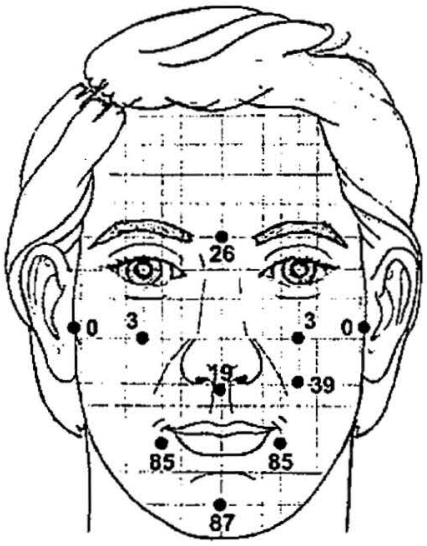
Scurgeri albe (vezi **Leucoree**)

Secreții (diminuarea acestora)
106, 126, 63, 7, 17, 1, 50, 61, 15, 16, 51, 22, 0

Stimularea acestor puncte contribuie la diminuarea diverselor secreții corporale în exces, ca în următoarele cazuri: transpirație excesivă, crize de lăcrimare ce nu pot fi controlate, rinită (scurgeri abundente de mucozități nazale), expectorații abundente. (În unele situații aceste secreții excesive nu trebuie stopate, deoarece asigură eliminarea unor substanțe nocive pentru organism).. Nu se impune stimularea tuturor punctelor menționate; puteți opta pentru acele puncte a căror stimulare este eficientă în cazul dumneavoastră sau pentru stimulare alternativă.

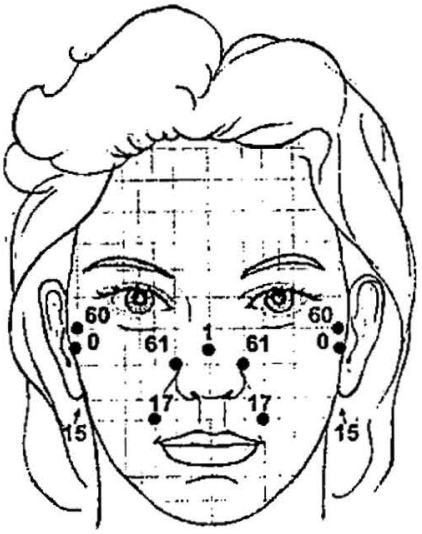


Secreţii (intensificarea acestora) *26, 3, 39, 85, 19, 87, 0*



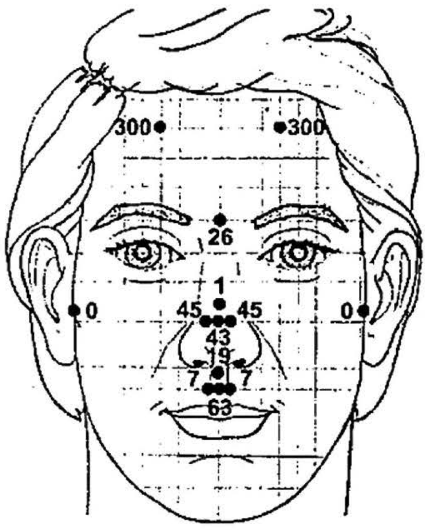
Vă reamintim că punctul **0** are întotdeauna efect reglator: stimularea sa măreşte sau diminuează volumul secreţiilor, în funcţie de necesităţi. Există situaţii în care, în ciuda neplăcerilor de moment cauzate de secreţiile excesive, este de preferat ca organismul să elimine elementele nocive. De aceea se recomandă să încheiaţi prin stimularea punctului **0**, care permite autoreglarea organismului în cazurile în care nu sunteţi în măsură să stabiliţi care ar fi atitudinea cea mai potrivită în raport cu aceste secreţii.

Sensibilitate la frig *15, 17, 60, 61, 1, 0*



Este vorba despre sensibilitatea la frig care apare în mod obişnuit, fără să fie legată, de exemplu, de o stare infecţioasă. Uneori, sensibilitatea la frig poate fi semnul unei anemii care, aşadar, trebuie tratată. Stimularea acestor puncte are efect de încălzire. Dacă observaţi că tălpile picioarelor sunt deseori reci, este de preferat să stimulaţi punctele **87** şi **342**. Vezi şi **Mâini şi picioare reci.**

Sexualitate *1, 7, 19, 43, 45, 63, 300, 0*

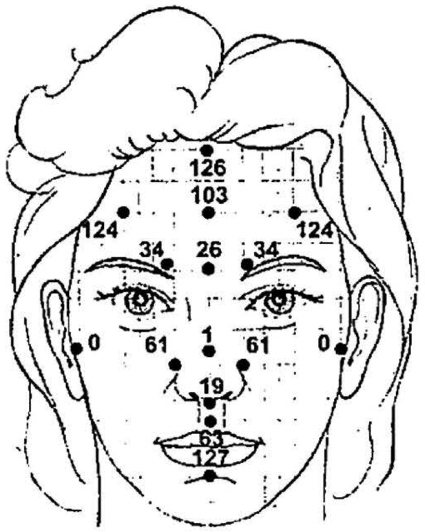


Stimularea acestor puncte activează energia ancestrală și energia sexuală atât la bărbați, cât și la femei. O altă problemă importantă este aceea a recuperării energetice, mai ales dacă tulburările dumneavoastră sunt legate de oboseală și de surmenaj. Dacă, dimpotrivă, stresul și tensiunea nervoasă provoacă aceste tulburări, începeți prin a stimula punctele de destindere, apoi adăugați această secvență.

- Pentru problemele de erecție: **63, 300**
- Pentru stimularea apetitului sexual: **63, 300**
- Pentru reducerea apetitului sexual: **26.**

Sincopă *19, 26, 63* plus punctele de destindere și de tonifiere

(Destindere ***124, 34, 26.*** Tonifiere ***127, 19, 103, 126***)
sau ***19, 127, 61, 1, 124, 103, 34, 0***



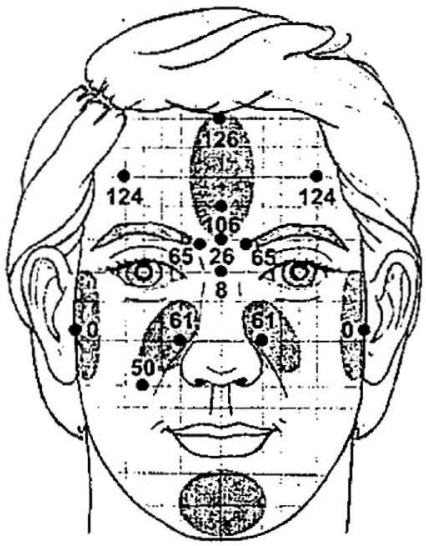
Pentru a putea veni în ajutorul unei persoane care se simte rău, puteți utiliza toate secvențele de puncte menționate. Dacă nu știți cu ce să începeți, optați pentru ședința de bază, insistând asupra punctului **19**, punctul corespunzător reanimării.

Metodă simplificată

În cazul în care nu puteți reține toate aceste secvențe, vă prezentăm o scurtă ședință, foarte utilă:

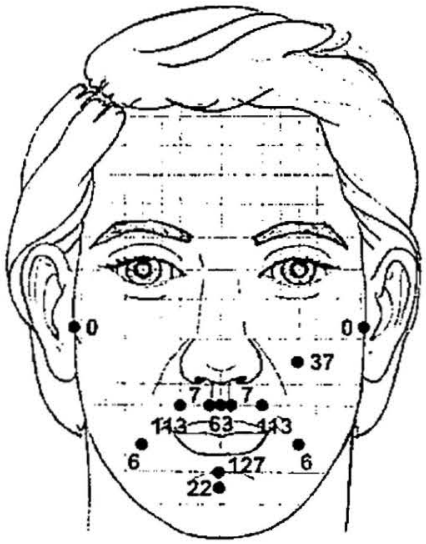
19, 127, 0. Masați energic punctul **19**, până când persoana afectată își revine. Dacă starea de rău persistă, stimulați punctul **127** și punctul **0**, apoi fricționați energic urechile.

Sinuzită *26, 50, 61, 65, 8, 124, 126, 106, 0*



De cele mai multe ori legată de diverse alergii, sinuzita este o infecție care poate fi acută sau cronică. Sinuzita se află uneori la originea unor dureri intense în regiunea frunții și poate provoca stări febrile. Se recomandă stimularea de câteva ori pe zi a punctelor menționate în caz de criză acută. Continuați cu cel puțin o ședință zilnică de masaj.

Sistem imunitar *63, 7, 6, 22, 113, 127, 0* sau *60, 61, 37, 50, 113, 127, 156, 17, 0*



Sunt foarte numeroase persoanele cu deficit imunitar: de la copiii foarte sensibili, care „prind boala din zbor", până la bolnavii de cancer sau de SIDA. În toate aceste cazuri, stimularea serioasă și cu regularitate a acestor secvențe de puncte va susține efortul de autoreglare a organismului. În ceea ce privește bolnavii care apelează la chimioterapie, este recomandată stimularea punctelor corespunzătoare sistemului imunitar atât înainte, cât și după fiecare ședință de

acest gen, în scopul de a intensifica efectul chimioterapiei și de a întări pe cât posibil capacitățile naturale de apărare ale organismului. De acestea din urmă depinde, bineînțeles, starea de sănătate a oricărei persoane. Nu este întotdeauna cazul să declarăm război așa-zișilor dușmani ai corpului nostru („așa-zișii", deoarece acești dușmani ne ajută uneori în lupta pentru supraviețuire); este preferabil să apelăm la mijloacele naturale de protecție, deoarece organismul uman știe foarte bine ce are de făcut și nu trebuie decât susținut în efortul său de autoreglare.

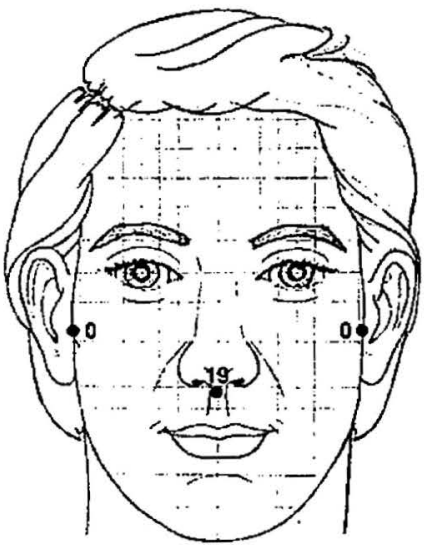
Se recomandă stimularea acestor puncte în următoarele situații: oboseală, epidemie (de gripă etc.) sau orice altă situație în urma căreia sistemul nostru imunitar poate fi slăbit (surmenaj, stres, stare generală proastă). Masajul se efectuează fricționând energic, cu arătătorul și cu degetul mijlociu, zonele aflate deasupra și dedesubtul gurii.

Bineînțeles, toate punctele menționate pot fi stimulate în cursul aceleiași ședințe; memorarea ambelor secvențe va fi extrem de utilă în caz de urgență.

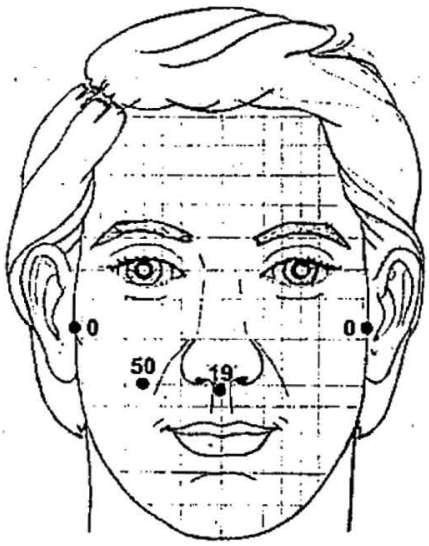
Somnolență *19, 0*

Stimularea acestor puncte — foarte ușor de realizat în orice împrejurare — va fi de un real folos, readucându-vă vigilența la volan (caz în care se impune totuși o pauză) sau în orice altă situație.

N.B. Se recomandă masarea punctului **19** de jos în sus, pentru obținerea unui efect de tonifiere.



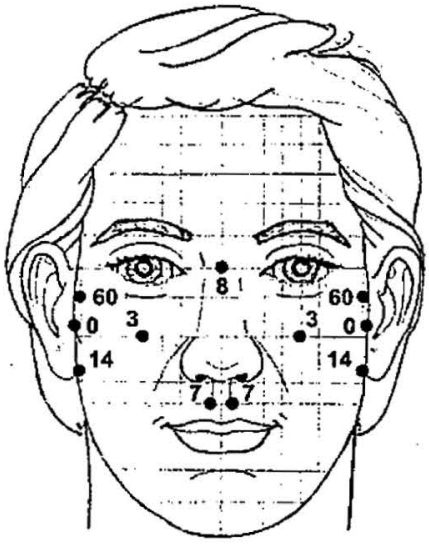
Somnolență după masă *19, 50, 0*



Dacă aveți o stare de somnolență insurmontabilă după masa de prânz sau dacă pur și simplu v-ați pierdut tonusul la începutul după-amiezii, stimulați punctele menționate; astfel, veți redeveni vigilenți.

N.B. Se recomandă masarea punctului **19** de jos în sus, pentru obținerea unui efect de tonifiere. Dacă veți stimula acest punct de sus în jos, efectul va fi de relaxare!

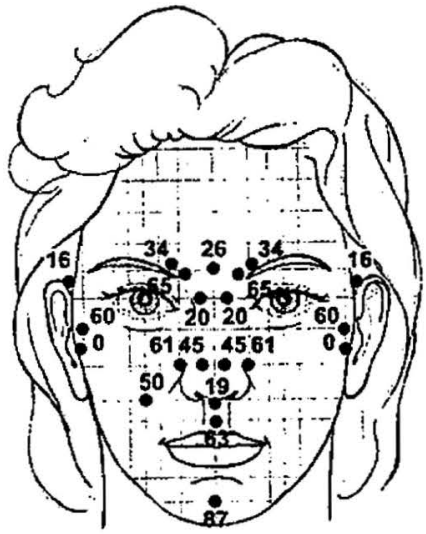
Spasme la nivelul limbii *7, 60, 3, 8, 14, 0*



Această formă de crampe apare mai ales în timpul mesei. Stimularea punctelor **7** și **60** are un efect rapid de calmare.

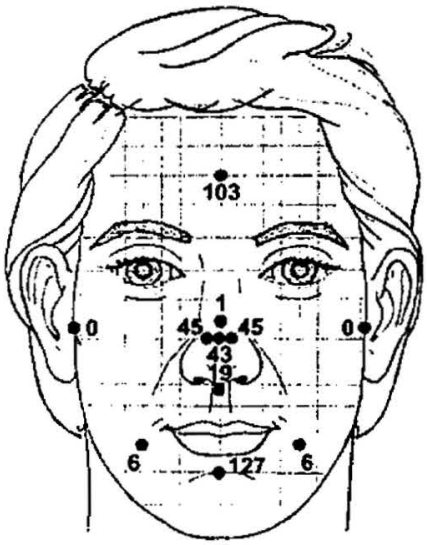
Spasmofilie, spasme *61, 16, 19, 20, 63, 87, 0* și *65, 60, 50, 45, 34, 26, 0*

(vezi și **Tetanie**)



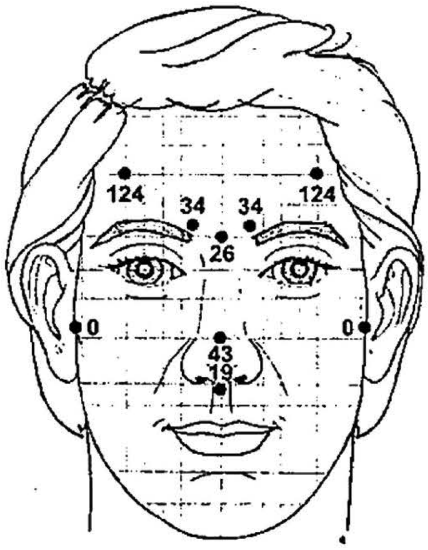
Numeroase persoane acuză din ce în ce mai des crize de spasmofilie de diverse grade. Având legătură cu metabolismul calciului și cu centri nervoși subcorticali, această boală este caracterizată prin crize cu simptome variate, cum ar fi: lipotimie, parestezii, tulburări psihice, spasme viscerale, crampe și chiar tetanie. Se recomandă stimularea frecventă a punctelor menționate și administrarea unor suplimente de calciu și de magneziu.

Sportivi (condiție fizică) *19, 1, 45, 50, 43, 6, 103, 127, 0*



Stimularea acestor puncte are ca rezultat întărirea sistemului imunitar și tonifierea organismului surmenat din cauza numeroaselor antrenamente. Această secvență este compusă din puncte de tonifiere și poate fi stimulată chiar dacă este vorba doar despre oboseala obișnuită. Se recomandă efectuarea acestui masaj dimineața sau în cursul zilei.

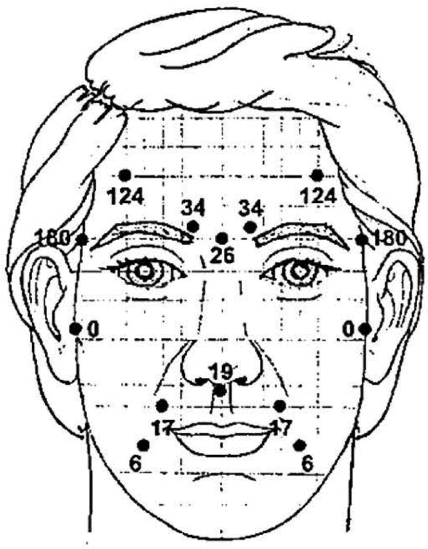
Stare de șoc *19, 26, 124, 34, 43, 0*



Stimularea acestor puncte este extrem de utilă în următoarele situații: accident, șoc fizic sau psihic de natură să favorizeze instalarea stării de șoc; aceasta, în anumite cazuri, poate provoca moartea. Principalele simptome sunt paloarea, pulsul prea slab sau prea rapid, respirație superficială neregulată, anxietate, agitație, senzație de sete sau de vomă. Dacă nu se intervine de urgență, persoana afectată poate leșina, tensiunea arterială scăzând vertiginos.

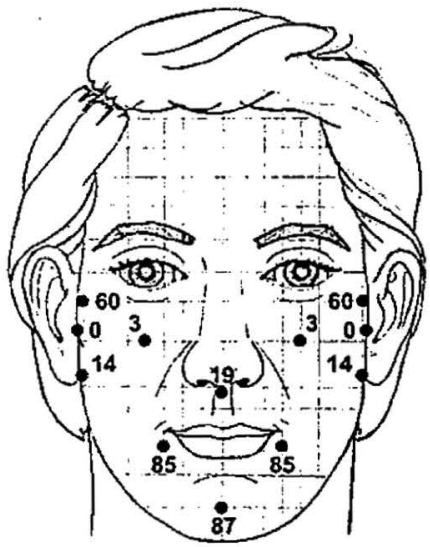
Stomac (vezi **Gastrită, Flatulență, Apetit**)

Stres *17, 6, 19, 180, 124, 34, 26, 0*



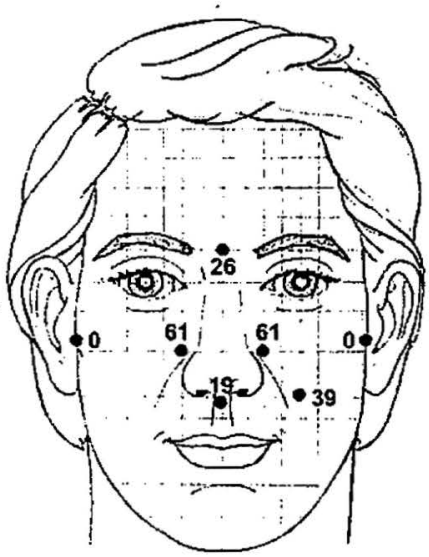
Stresul poate avea diverse cauze, cum ar fi: surmenaj, conflicte, întrevederi dificile sau importante, examene, diverse griji etc. Această secvență de puncte este ușor de reținut și poate fi aplicată fără întârziere în orice împrejurare. Cu cât veți aplica mai des această secvență, cu atât mai puțin veți avea nevoie de ea. De asemenea, puteți practica în paralel exerciții de respirație controlată; de exemplu, concentrați-vă timp de câteva secunde asupra procesului de inspirare și, respectiv, expirare.

Sufocare (senzație de) 19, 60, 14, 3, 85, 87, 0



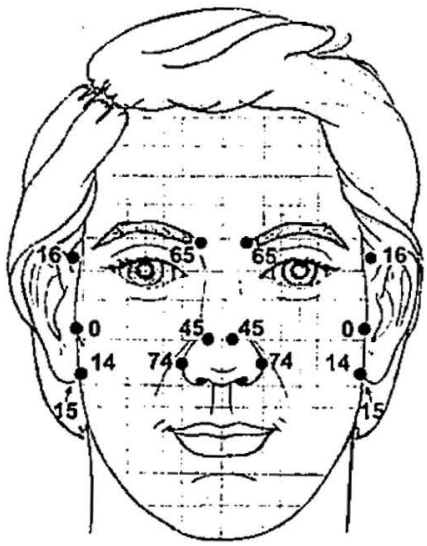
În primul rând trebuie descoperite și tratate problemele care pot sta la originea acestei tulburări: astmul, bronșita, emfizemul pulmonar, angina pectorală și spasmofilia. Totuși, stimularea punctelor menționate produce o ameliorare rapidă.

Sughițat *19, 39, 61, 26, 0*



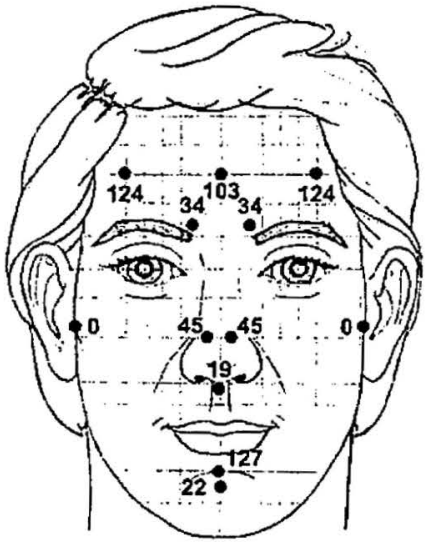
Acest inconvenient se manifestă deseori în public, devenind astfel jenant. Există cazuri speciale, când sughițatul continuă pe parcursul mai multor zile, astfel încât persoana afectată nu mai poate mânca, bea sau dormi. În general, sughițatul se declanșează în urma anumitor contracții produse în timp ce ingurgităm și, în același timp, vorbim sau râdem (o atitudine nepoliticoasă, din punctul de vedere al bunicilor noastre!). De asemenea, în urma „răcirii" corpului în timpul unei mese se pot declanșa spasme la nivelul diafragmei. Aceste spasme sunt, de fapt, sughițurile. Se recomandă stimularea de urgență a punctelor menționate, pentru a se evita agravarea situației.

Surditate *14, 15, 16, 45, 65, 74, 0*



Stimularea acestor puncte permite recuperarea parţială sau totală a auzului, cu excepţia cazurilor în care tulburările s-au instalat de multă vreme sau sunt datorate unor leziuni ireversibile. De cele mai multe ori, stimularea punctelor menţionate are rezultate excelente.

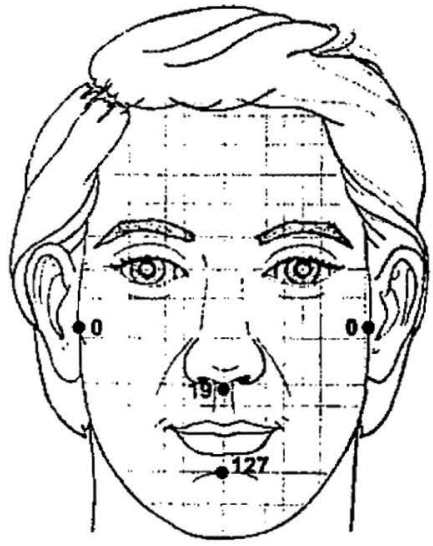
Surmenaj *19, 124, 103, 34, 45, 127, 22, 0*



Surmenajul apare în urma neglijării senzaţiei de oboseală; sunt numeroase persoanele care îşi continuă activitatea (de natură fizică sau intelectuală) în ciuda oboselii resimţite. Aceasta este un semnal de care ar trebui să se ţină seama dincolo de solicitările societăţii moderne. Nu doar adulţii sunt surmenaţi, ci şi copiii şi adolescenţii, din diverse motive: lipsa de odihnă, de somn, obiceiul de a rămâne în faţa televizorului până seara târziu, ieşirile în cluburile de noapte. În acest sens se impun măsuri educative şi stimularea punctelor menţionate în scopul refacerii organismului epuizat.

Şoc medicamentos *19, 127, 0*

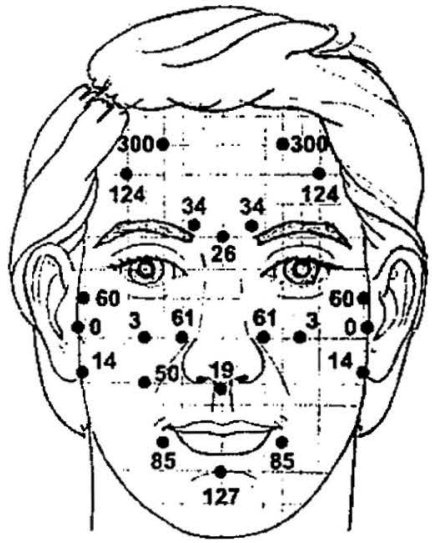
Stimularea acestor puncte poate fi vitală în caz de şoc provocat de ingerarea fie a unor medicamente prost tolerate (de exemplu, şoc alergic provocat de un anestezic local), fie a oricăror altor substanţe toxice pentru organism (droguri, alcool, produse chimice etc.). Aplicarea acestei secvenţe nu poate înlocui tratamentul acordat de un specialist; de aceea, stimulaţi de urgenţă punctele respective, dar nu omiteţi să chemaţi ambulanţa.



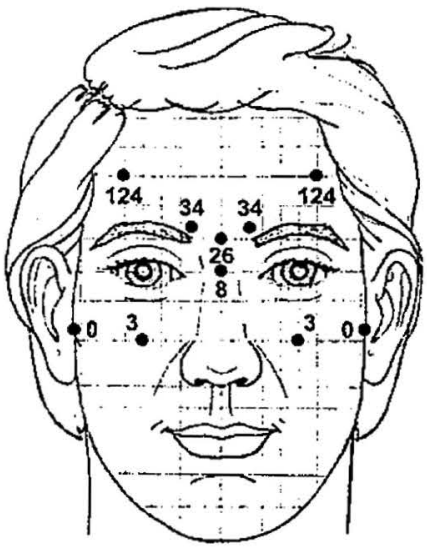
Tabagism *50, 19, 3, 60, 85, 127, 300, 61, 14, 124, 34, 26, 0*

Efectele tutunului sunt binecunoscute de toată lumea, însă numărul acelora care renunţă la fumat este foarte mic. Cei mai mulţi tineri încep să fumeze încă din preadolescenţă, ceea ce face ca un sevraj la vârsta maturităţii să fie cu atât mai dificil.

Punctele cele mai importante în caz de sevraj sunt **14** şi **61**; se recomandă stimularea lor de câteva ori pe zi, ori de câte ori simţiţi nevoia de tutun.



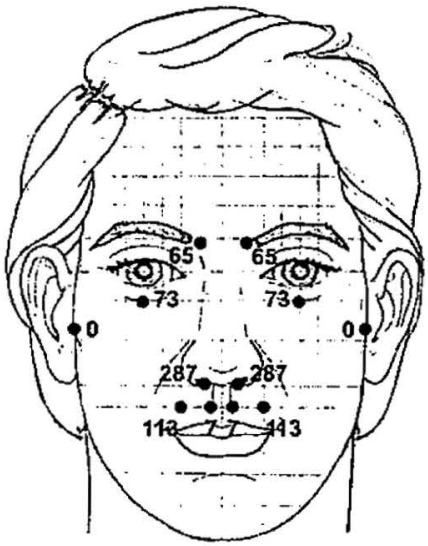
Tahicardie *34, 124, 3, 8, 26, 0*



Stimularea punctelor **8** și **26** controlează ritmul cardiac. Aceste puncte pot fi stimulate cu ușurință (punctul **8** este situat pe nas, între ochi, iar punctul **34** este situat la capătul interior al sprâncenelor), cu degetul, ori de câte ori este necesar.

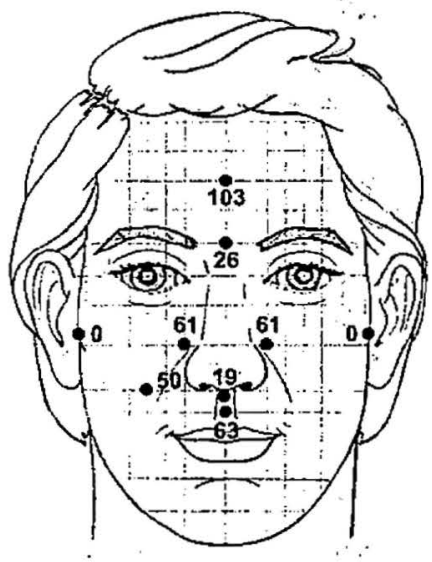
Tâmple (dureri de) (vezi **Cefalee localizată în regiunea tâmplelor**)

Testicule *7, 113, 65, 73, 287, 0*



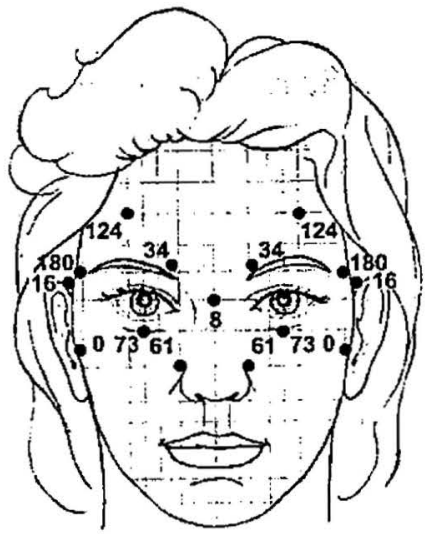
Se recomandă stimularea acestor puncte în cazul tuturor tulburărilor care apar la nivelul testiculelor: inflamații, insuficiență hormonală, dezvoltare deficitară, sterilitate, impotență etc. Consultați și rubricile corespunzătoare acestor tulburări.

Tetanie *50, 19, 63, 26, 61, 103, 0*



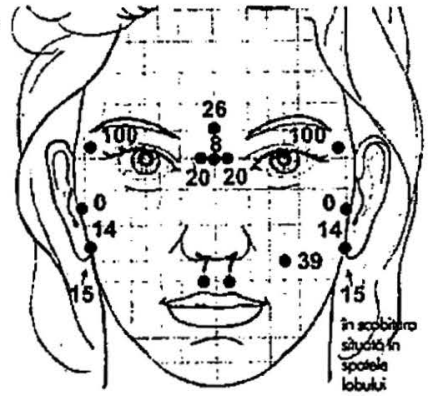
(vezi și **Spasmofilie**)
Este vorba despre contracții privind în special extremitățile (mâinile și picioarele); aceste tulburări se pot extinde la nivelul membrelor în ansamblu și uneori la nivelul trunchiului. Acest tip de contracții este legat de spasmofilia cronică și apare în urma scăderii nivelului de calciu în sânge (cauzat de absorbția deficitară de calciu, semnul unei disfuncționalități a glandelor paratiroide) și în cazul unor boli infecțioase.

Timiditate, Trac *124, 34, 8, 0*



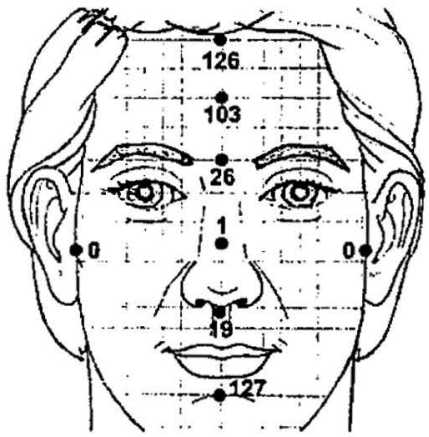
Stimularea acestor puncte, așa-numite de „destindere", este suficientă pentru a readuce stăpânirea de sine persoanei afectate de trac. Dacă acest masaj nu este suficient și acuzați senzații de opresiune, „nod" în plexul solar, dificultate de a respira și bătaia accelerată a inimii în ritmul emoțiilor, adăugați următoarele puncte: **180, 73, 61, 16, 0**.

Tiroida (reglare) *7, 8, 14, 39, 100, 0* sau *14, 15, 26, 8, 20*



Stimularea acestor puncte este recomandată atât în cazul hipotiroidienilor, cât şi în cel al hipertiroidienilor; glanda tiroidă poate funcţiona în exces sau deficitar. Aceste disfuncţionalităţi se află la originea a numeroase tulburări, care trebuie tratate. Vă recomandăm să stimulaţi aceste puncte înainte de a urma un tratament hormonal, prescris în general de către medici. Dacă suferiţi de hipertiroidie, se recomandă masarea energică a unghiului mandibulei şi a rădăcinii nasului. Repetaţi această procedură de câteva ori pe zi, până la obţinerea rezultatelor dorite. Dacă suferiţi de hipotiroidie, adăugaţi punctul **15** şi punctele menţionate la **Tonifiere.**

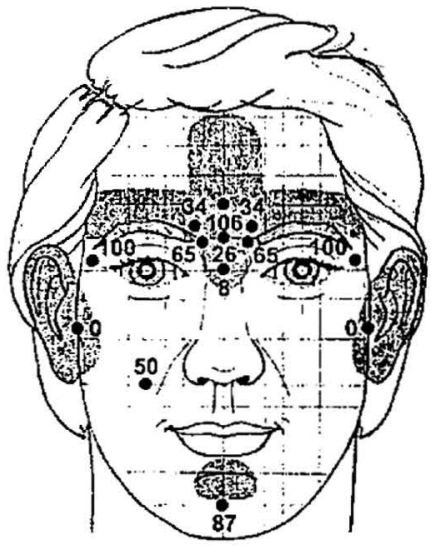
Tonifiere generală *127, 19, 26, 103, 126, 1, 0*



Aceste puncte sunt incluse în şedinţa de bază Dien'Cham', care v-a fost prezentată într-unul dintre capitolele precedente. Stimularea acestor puncte activează energia vitală şi favorizează formarea, întreţinerea şi repararea ţesuturilor. Alte efecte sunt încălzirea corpului şi întărirea sistemului imunitar; de aceea se recomandă stimularea punctelor menţionate (uşor de memorat datorită dispunerii lor pe linia mediană a feţei) dimineaţa, la trezire, dar şi în cursul zilei, ori de câte ori apar oboseala şi scăderea tonusului. Stimularea acestor puncte este recomandată atât persoanelor care suferă de obezitate, cât şi hipotiroidienilor.

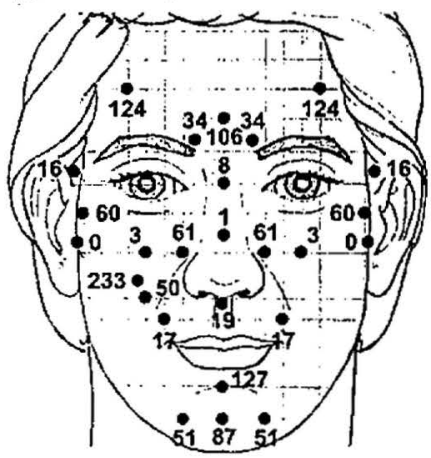
Torticolis *34, 26, 106, 8, 50, 100, 87, 65, 0*

(vezi şi **Regiune cervicală**)



Acest fenomen nu apare doar în urma expunerii la curenţi de aer, aşa cum se crede de obicei; de cele mai multe ori, torticolisul se declanşează pe fond tensional. În ciuda inconvenientelor provocate, această tulburare nu prezintă nici un pericol şi dispare în mod spontan după câteva ore. De ce să nu profitaţi însă de existenţa metodei Dien'Cham', care vă poate ajuta să scăpaţi de torticolis doar în câteva minute? Iar dacă torticolisul vă surprinde departe de casă şi nu vă amintiţi punctele menţionate, ţineţi seama de faptul că regiunea cervicală este reprezentată de punctele situate între sprâncene; stimularea acestor puncte (**34, 65, 26**) va avea rezultate excelente.

Transpiraţie excesivă *124, 34, 60, 19, 61, 50, 127, 87, 51 16, 0*



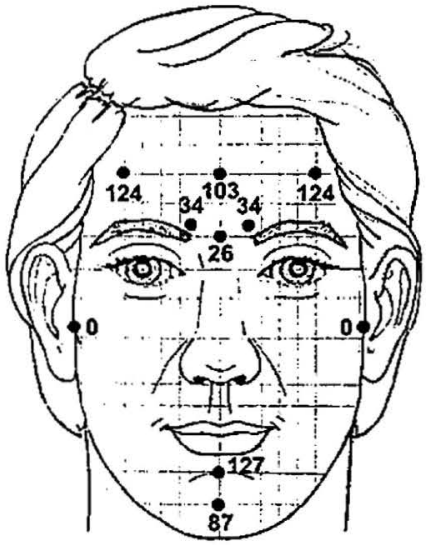
Stimularea acestei secvenţe de puncte tratează cauzele cele mai obişnuite ale transpiraţiei excesive. Efectuarea frecventă a acestei şedinţe vă va ajuta să combateţi neplăcerile care pot apărea la începutul verii.

Stimularea punctelor următoare tratează transpiraţia excesivă în general: **0, 8, 17, 50, 60, 61, 106, 124, 233**

Stimularea punctelor următoare tratează transpiraţia excesivă a picioarelor: **1, 50**

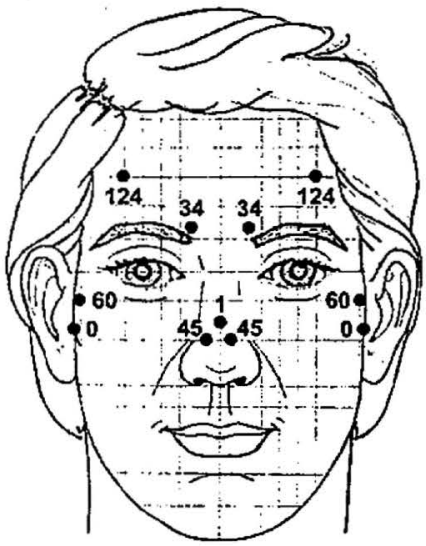
Pentru mâinile umede, stimulaţi punctele următoare: **1, 3, 50**.

Traumatism cranian *87, 103, 127, 26, 124, 34, 0*



Stimularea acestor puncte este indicată pentru tratarea tulburărilor care apar ca urmare a unui traumatism cranian, recent sau nu: ameţeli, cefalee, stări de greaţă etc. Se recomandă stimularea punctelor menţionate chiar şi în cazul în care copilul dumneavoastră nu are decât un simplu cucui!

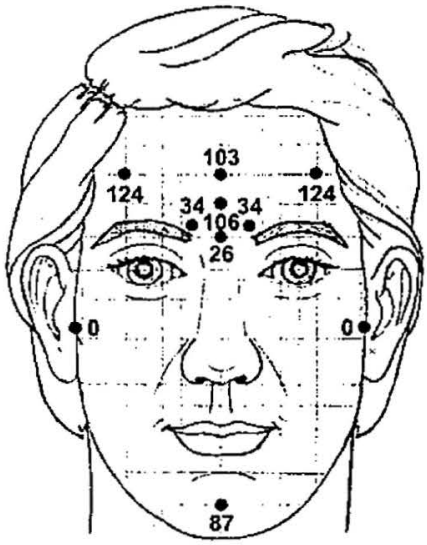
Tremurat *45, 1, 50, 60, 124, 34, 0*



Stimularea acestor puncte calmează tremurăturile, oricare ar fi originea acestora: oboseală, sensibilitate la frig, dar şi tremurături senile, de cele mai multe ori asociate cu Parkinson (vezi **Parkinson**) sau cu o boală infecţioasă.

Tulburări psihice *87, 103, 106, 124, 34, 26, 0*

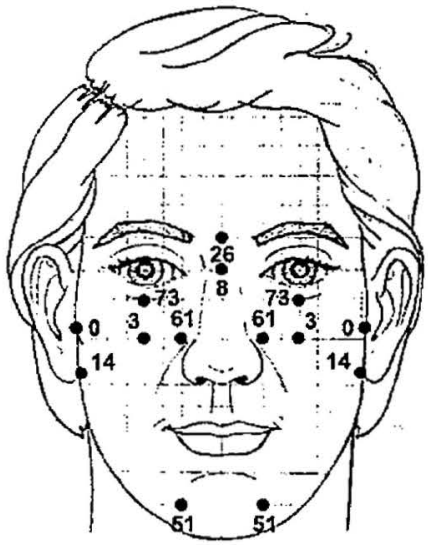
Se recomandă stimularea acestor puncte în cazul tulburărilor psihice de orice tip: depresie nervoasă, memorie deficitară, dificultăți de concentrare, agresivitate, hipersensibilitate, comportament coleric (la copii), închidere în sine etc. Se impune efectuarea zilnică a acestui masaj, timp de câteva minute, chiar și după obținerea unei senzații de ameliorare a tulburărilor respective.



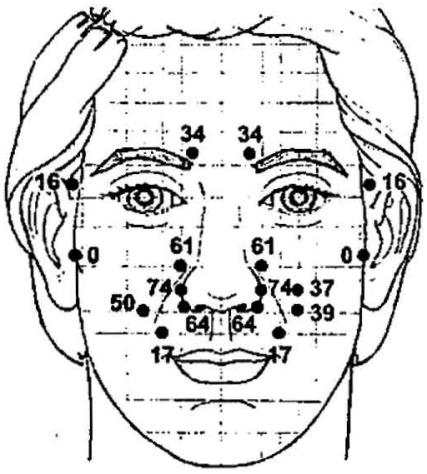
Tuse *73, 26, 8, 61, 51, 3, 14, 0*

Accesele de tuse violentă sunt frecvente noaptea, fie din cauza nivelului de alcalinitate a sângelui (datorat predominanței nervului parasimpatic pe timpul nopții), fie din cauza secreției hormonale periodice, care nu se mai desfășoară la parametrii din timpul zilei.

În plus, mucozitățile pot fi acumulate mai ușor pe timpul nopții, nefiind eliminate; în acest mod, căile respiratorii sunt obstrucționate și persoanele afectate respiră pe gură, ceea ce poate intensifica tusea. Se recomandă stimularea acestor puncte ori de câte ori este posibil; ameliorarea va apărea în general în scurt timp.



Ulcer stomacal (vezi și **Gastrită**) ***61, 64, 74, 39, 34, 17, 0***



Ulcerul se manifestă prin dureri ascuțite imediat după masă. Aceste senzații pot fi însoțite de stări de greață și de vomă, uneori chiar de sângerări. Printre factorii care predispun la ulcer gastric enumerăm: tabagismul, alcoolismul, ingerarea anumitor medicamente, abuzul de ceai și de cafea, surmenajul, stresul, anxietatea. Stimularea punctelor menționate favorizează cicatrizarea ulcerațiilor. Aceste puncte au însușiri antiinflamatoare și antiinfecțioase, deosebit de utile pentru acest tip de problemă, legat de cele mai multe ori de prezența unei bacterii.

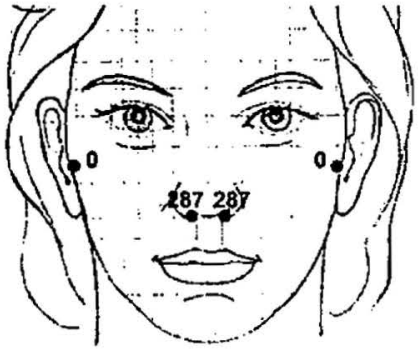
În caz de hemoragie stomacală 37, 16, 61 50, 0

Ulcerații cutanate (vezi **Piele**)

Ureche (vezi **Acufene, Otită, Surditate**)

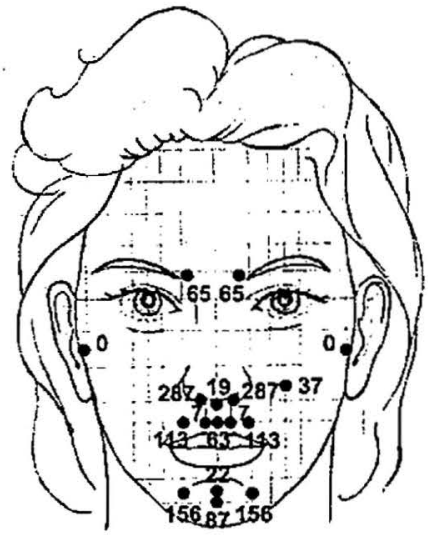
Urticarie (vezi **Prurit**)

Uscăciune vaginală *287, 0*



Acest fenomen neplăcut apare de cele mai multe ori la menopauză sau ca urmare a unei intervenții chirurgicale; poate fi îndepărtat cu ușurință prin stimularea punctelor menționate și prin masarea zonei din jurul gurii, indicată la **Contracepție**.

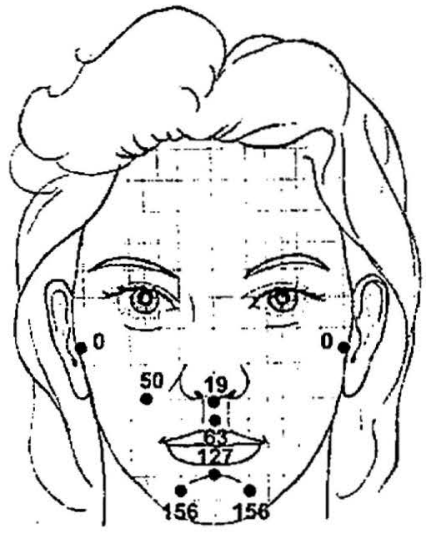
Uter *63, 19, 22, 87, 287, 0* sau *7, 37, 65, 113, 156, 0*



Se recomandă stimularea acestor puncte în toate cazurile de patologie a uterului: fibrom, ptoză, endometrioză, menoragii, amenoree, dismenoree etc.

Consultați și secvențele corespunzătoare acestor termeni, care pot fi utilizate în alternanță cu cele două secvențe menționate mai sus.

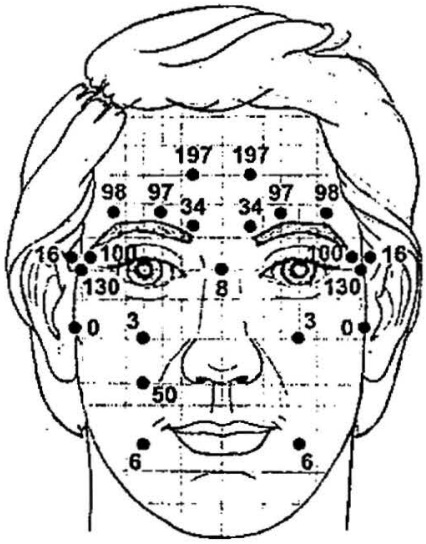
Vaginită, vaginism *19, 63, 50, 156, 127, 0*



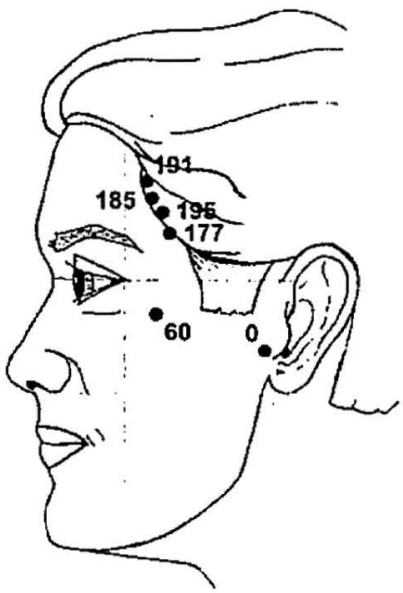
Vaginita este o inflamație a vaginului; vaginismul constă în producerea de spasme dureroase la nivelul mușchilor vaginului, din cauza cărora raporturile sexuale devin dificile, dacă nu chiar imposibile. De cele mai multe ori, cauzele sunt de natură psihică: experiențe anterioare neplăcute (legate de intervenții chirurgicale, de naștere sau de agresiuni sexuale), uscăciune vaginală cauzată de lipsa de experiență a partenerului sau tulburări fiziologice provocând dureri resimțite în profunzime (cum ar fi chisturile sau metritele). Stimularea punctelor menționate are ca efect atenuarea senzației dureroase; în plus, se recomandă tratarea cauzelor acestor senzații, apelând la secvențele corespunzătoare.

Varice, varicozităţi (vezi **Picioare grele, Circulaţie sanguină**)

Vedere (tulburări de vedere) ***3, 6, 8, 16, 34, 50, 97, 98, 130, 0***
Dureri oculare 130, 100, 0

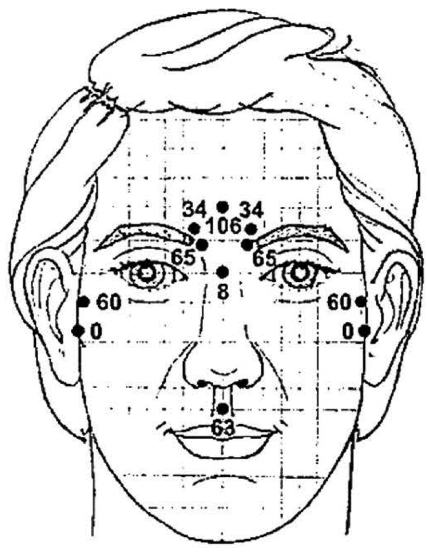


Se recomandă stimularea acestor puncte în scopul îmbunătăţirii vederii; trebuie descoperite punctele corespunzătoare, care sunt în general cele mai sensibile la palpare. Astfel, veţi fi în măsură să stabiliţi un program personal, care trebuie aplicat frecvent. În completarea acestui program sau ca o soluţie alternativă, vă prezentăm următoarea metodă: stimularea zonei din jurul ochilor, urmărind conturul orbital, aşa cum este indicat în schema alăturată. Această metodă este recomandată în următoarele cazuri: miopie, astigmatism şi prezbitism. Cu cât veţi masa această zonă mai frecvent, cu atât rezultatele vor fi mai bune. În general, ameliorarea se poate constata încă de la prima şedinţă de masaj.



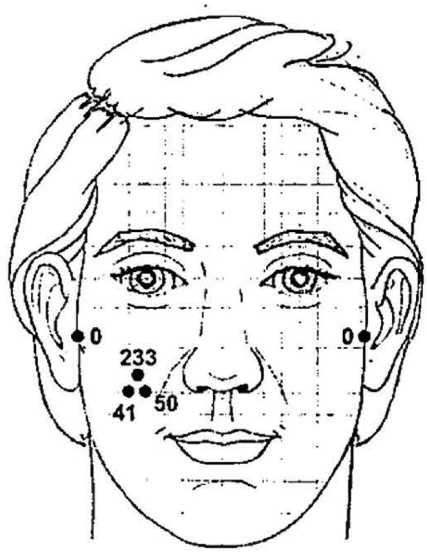
Variantă: ***60, 177, 185, 191, 195, 197, 0***

Vertij *63, 34, 106, 65, 60, 8, 0*



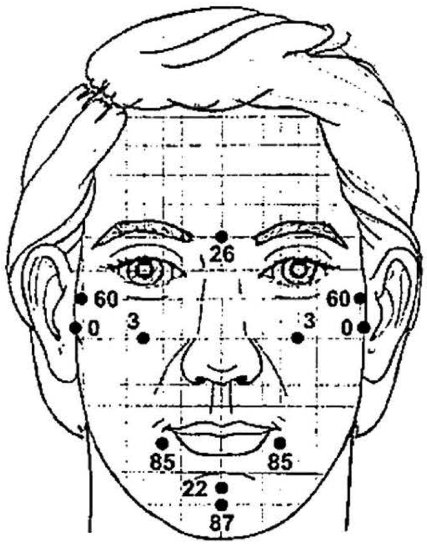
De cele mai multe ori senzațiile de vertij nu prezintă nici un pericol, însă există cazuri în care pot constitui semnul premergător unei boli grave. Dacă simptomele persistă și sunt însoțite de senzații de greață și de vomă, vă recomandăm să consultați de urgență un medic. Printre factorii care provoacă ameteli ușoare se numără: schimbarea bruscă a poziției, anemia, circulația cerebrală deficitară, căldura excesivă, altitudine mare etc. Se recomandă stimularea punctelor menționate în toate aceste cazuri.

Vezica biliară *41, 50, 233, 0*



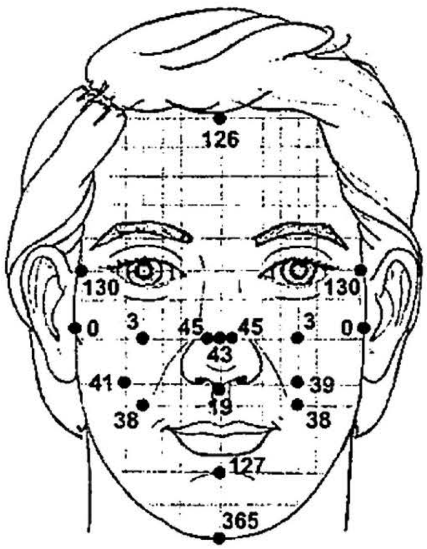
(vezi și **Calculi biliari**)
Funcția acestui organ, situat în spatele ficatului, este de a secreta bila. Stimularea de câteva ori pe zi a acestor puncte favorizează eliminarea calculilor și a noroiului biliar, care provoacă dureri. De asemenea, acest tip de masaj are ca rezultat stimularea vezicii biliare leneșe, care provoacă insomnie între orele 1 și 3 dimineața. Se recomandă adoptarea unui regim alimentar corespunzător și administrarea înainte de micul dejun a câtorva linguri de ulei de măsline virgin, până la dispariția durerilor.

Vezica urinară *85, 87, 22, 26, 3, 60, 0*



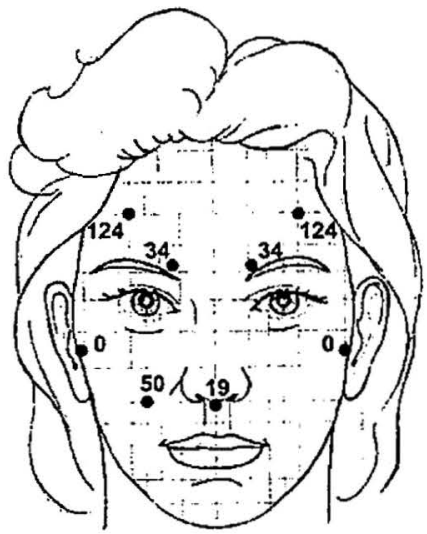
(vezi și **Incontinență**, **Cistită**)
Stimularea acestor puncte favorizează revenirea la normal în toate cazurile de tulburări relative la vezica urinară: slăbirea acesteia, ceea ce provoacă incontinența, prolapsul (sau „coborârea") vezicii, infecții și inflamații diverse (cistită) etc. Pentru ameliorarea cistitei cronice se recomandă sucul de răchițele și consumarea unor cantități corespunzătoare de apă.

Viermi intestinali, tenie *19, 41, 43, 45, 3, 38, 39, 126, 127, 130, 365, 0*



Stimularea acestor puncte favorizează eliminarea paraziților intestinali care sunt depistați frecvent atât la copii, cât și la adulți: oxiuri, ascarizi, tenie etc. Pentru eliminarea acestor viermi, trebuie tonificate funcția hepatică și vezica biliară, a căror insuficiență favorizează dezvoltarea viermilor. Stimularea punctelor menționate este mai eficientă seara. Punctul **127** este indicat în mod special pentru eliminarea teniei; masarea acestui punct trebuie să dureze cel puțin zece minute.

Vomă *50, 19, 34, 124, 0*



Printre factorii care provoacă acest fenomen menţionăm: alimentaţia excesivă, abuzul de alcool (în cazul persoanelor cu stomac sensibil), ingerarea unui aliment alterat (pe care organismul va încerca să îl respingă), apendice inflamat, calculi renali, gastroenterită, boli infecţioase. În toate aceste cazuri, organismul încearcă să elimine toxinele şi mucozităţile nocive. Un alt factor este constituit de stările de greaţă binecunoscute specifice primelor săptămâni de sarcină.

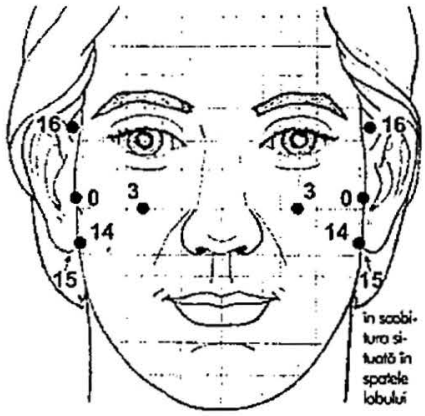
Atenţie: este contraindicată stimularea punctului 19 dacă sunteţi însărcinată!

Stimularea punctelor indicate este foarte eficientă pentru stoparea senzaţiei de vomă; uneori însă este preferabil ca, dimpotrivă, să provocăm vomatul stimulând vârful nasului (nu se recomandă staţionarea în faţa subiectului!). În nici unul dintre aceste cazuri nu trebuie exagerat.

Provocarea vomei: *punctul 19*

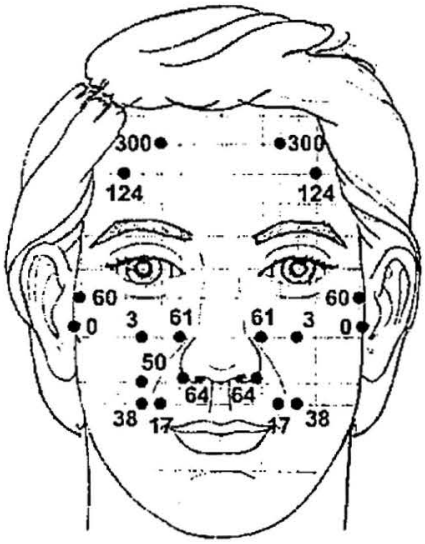
În funcţie de situaţie, stimularea acestui punct poate provoca sau stopa vomatul. Masarea acestui punct este foarte utilă în cazul în care un copil înghite un obiect care blochează căile respiratorii; pentru a respinge acest obiect, îndepărtând astfel riscul sufocării, se recomandă stimularea energică a punctului **19**.

Zgomote în urechi (acufene) *3, 14, 15, 16, 0*



Aceste dezagreabile bâzâituri, fluierături, pocnituri în urechi au uneori o intensitate care poate atinge de la 70 la 80 de decibeli și sunt într-adevăr foarte greu de suportat de către persoanele afectate, care le aud atât ziua, cât și noaptea. În primul rând, trebuie descoperite cauzele acestei afecțiuni, care pot fi multiple; uneori, un simplu dop de cerumen poate fi la originea acestor zgomote, fiind necesară îndepărtarea sa. Alte cauze frecvente sunt: iritația nervului auditiv, hipertensiune (în acest caz, persoanele afectate aud fluierături în urechi), arterosleroză, probleme renale, hepatice, contracții la nivelul vertebrelor cervicale etc. Stimularea acestor puncte provoacă atenuarea și, uneori, chiar dispariția zgomotelor în urechi.

Zona Zoster *17, 300, 124, 64, 61, 60, 3, 38, 50, 0*



Zona Zoster este înrudită cu varicela; este vorba despre același virus, care poate rămâne în stare latentă mult timp, provocând senzații puternice de arsură, localizate întotdeauna pe o singură parte a corpului, la nivelul coastelor, al pieptului și al spatelui. Alte simptome pot fi: febră mică, dureri de cap și oboseală. În general, această boală nu prezintă pericol, dar poate afecta ochii, caz în care trebuie consultat de urgență un oftalmolog. Pentru calmarea senzațiilor de arsură, se recomandă stimularea punctelor menționate de mai multe ori pe zi, până la dispariția completă a leziunilor; de asemenea, leziunile pot fi tratate cu vitamina E sau cu aloe sub formă de unguent.

NHUAN LE QUANG VĂ SFĂTUIEȘTE

În acest moment aveți la dispoziție bazele metodei Dien'Cham'; acestea vă vor ajuta să calmați orice fel de dureri, să îndepărtați bolile aflate în fază incipientă și chiar să tratați cazurile cronice. Încă o dată, veți fi surprinși de simplitatea și de eficiența reflexoterapiei faciale. Înainte de a încheia această carte, aș vrea să recapitulăm împreună câteva puncte pe care le consider deosebit de importante.

Sănătatea depinde de circulația corespunzătoare a energiei

Știți deja că sănătatea depinde de circulația corespunzătoare a energiei și că orice tip de durere apare ca urmare a unui blocaj energetic; oboseala provoacă încetinirea fluxului energetic și orice tulburare organică are la origine o tulburare energetică. Pentru a stimula organismul în scopul autovindecării, este suficient să restabilim un echilibru la nivel energetic; când energia circulă în mod corespunzător, nu mai există riscul îmbolnăvirii. Odată instalate oboseala și stresul, se creează un teren favorabil declanșării diverselor boli. O simplă răceală poate aduce cu sine o întreagă serie de tulburări: angină, oboseală cronică, febră, tuse, bronșită, astm, dureri musculare, dureri lombare, înțepeneli în regiunea cervicală sau la nivelul umerilor etc. Pe scurt, orice tip de boală se poate declanșa pe fondul slăbirii organelor și a funcțiilor acestora.

Trebuie acționat înainte de instalarea bolii

Trebuie reținut faptul că scopul principal al metodei Dien'Cham' este crearea posibilității de a eradica orice tulburare încă din faza incipientă, înainte de instalarea durerii. De exemplu, veți putea trata răceala în orice împrejurare (chiar și departe de casă), cu ajutorul degetelor sau al unui simplu creion.

În Franța, ca și în celelalte țări occidentale, toată lumea se comportă după același tipar: contractarea unei boli, vizita la medic și, în final, ingerarea unor cantități variabile de medicamente. Rezultatul este că problemele nu dispar, iar durerile continuă să se manifeste, uneori, pentru mult timp. Un exemplu este durerea de spate, descrisă ca fiind „răul secolului", deoarece nu poate fi tratată cu succes decât rareori, de către osteopații competenți; or, acest tip de durere poate dispărea datorită câtorva apăsări de creion pe care oricine le poate învăța, fără să aștepte cronicizarea acesteia.

Majoritatea specialiștilor nu aprobă această tehnică simplă și eficientă, afirmând că durerile nu trebuie îndepărtate în acest fel, deoarece acest lucru îngreunează diagnosticarea; de asemenea, specialiștii cred că răceala nu trebuie tratată astfel, întrucât în acest mod este împiedicată eliminarea toxinelor etc. Există un sâmbure de adevăr în aceste afirmații, durerile fiind cu siguranță un semnal de alarmă, iar răceala o formă de dezintoxicare. Însă veți putea observa că, dacă permiteți instalarea durerii, tratarea acesteia va fi din ce în ce mai dificilă, chiar dacă diagnosticul va fi stabilit cu precizie de medici (artrită, artroză, reumatism, poliartrită, dureri lombare sau cervicale, inflamații etc.).

Este greu de crezut că simplul fapt de a pune un diagnostic îi va permite specialistului să stopeze înaintarea bolii în câteva zile, prin administrarea unui tratament alopatic sau prin kinetoterapie. O altă soluție este intervenția chirurgicală, ale cărei rezultate nu sunt întotdeauna sigure. Oricum, de cele mai multe ori veți fi puși în situația de a înghiți tot felul de medicamente alopatice (antibiotice, corticoizi și alte antiinflamatoare) timp de luni sau chiar de ani, fără ca durerea să dispară! Mai norocoși vor fi aceia dintre dumneavoastră care vor apela la

una dintre următoarele terapii: acupunctură, shiatsu, magnetism, diverse reflexoterapii (care presupun stimularea la nivelul mâinilor şi al picioarelor), cromoterapie, magnetoterapie, osteopatie, homeopatie, fitoterapie, naturopatie, nutriterapie etc. Efectuarea unui număr mare de şedinţe sau, după caz, administrarea unui tratament pe parcursul mai multor luni reprezintă condiţiile obligatorii pentru ca în urma aplicării acestor terapii să obţineţi rezultate satisfăcătoare.

În comparaţie cu toate aceste metode, Dien'Cham' presupune doar câteva apăsări efectuate cu ajutorul creionului încă din faza incipientă a tulburării, pentru a împiedica cronicizarea durerilor. Alegerea vă aparţine!

Motivele pentru care răceala trebuie tratată din faza incipientă

La prima vedere, nu avem motive să ne îngrijorăm; în general, răceala dispare după maxim două săptămâni, fără nici un fel de tratament. Acest lucru este valabil şi pentru alergiile care nu se declanşează decât în anumite perioade ale anului, în prezenţa anumitor substanţe.

Însă răceala poate provoca diverse alte tulburări, mai ales în cazul în care aveţi o constituţie fragilă; rinita, stările gripale cu scurgeri de mucozităţi nazale şi febra (chiar şi în faza incipientă) vă pot epuiza într-o asemenea măsură, în doar câteva minute, încât repausul la pat devine o necesitate. Astfel, scurgerile de mucozităţi nazale antrenează eliminarea oligoelementelor (acelaşi fenomen are loc în următoarele cazuri: diaree, hemoragii, transpiraţie excesivă etc.) şi declanşarea altor complicaţii: febră intensă, epuizare, respiraţie dificilă, dureri, tuse, bronşită şi crize de astm. Acest lucru mi se întâmpla frecvent în trecut; răceam foarte des, starea gripală cu febră se instala rapid şi, odată cu accesele de tuse, se declanşau crizele de astm. În prezent, apelez la reflexoterapia facială încă de la primele strănuturi, iar rezultatele sunt excelente. Răceala dispare şi nu am mai avut nici o criză de astm de mai bine de zece ani! Ce părere aveţi?

Posibilitatea de a ne trata noi înșine

Această metodă vă ajută să conștientizați următoarele aspecte:

- durerile pot fi calmate într-un mod simplu, natural, fără să apelați la medicamentele care por dăuna organismului;
- tulburările pot dispărea încă din faza incipientă, evitându-se astfel alte complicații;
- sănătatea depinde de circulația corespunzătoare a energiei, nu de efectele medicamentelor chimice;
- puteți deveni propriul dumneavoastră medic, păstrându-vă libertatea de a opta pentru terapiile care vi se par corespunzătoare. Acest lucru nu vă împiedică să consultați un specialist, dacă este necesar. Dacă veți observa că tratamentul alopatic nu are rezultatele scontate, veți putea încerca metode naturale, ancestrale, printre care se numără și Dien'Cham. Nu veți avea nimic de pierdut, ci doar de câștigat!

Începeți prin a memoriza zonele-reflexe

Există mulți oameni care nu pot sau care nu doresc să se trateze cu ajutorul propriilor mijloace. Acești oameni preferă să se lase în grija altor persoane sau, și mai simplu, să înghită diverse medicamente, când ar fi atât de simplu să stimuleze câteva puncte!

Alteori, ceea ce descurajează este complexitatea unor metode; nu este însă cazul metodei Dien'Cham', cu ajutorul căreia totul devine mai ușor. Nu trebuie învățate pe de rost toate punctele (sunt suficiente treizeci pentru obținerea unor rezultate excelente); pentru a calma orice fel de durere este suficientă cunoașterea zonelor-reflexe.

Vom stimula zona corespunzătoare efectuând mișcări de „periere" cu ajutorul unui creion și vom insista asupra punctelor sensibile; astfel, durerea va fi calmată rapid. De exemplu, pentru durerile la nivelul cotului (dificil de tratat în cazul altor terapii) se recomandă „perierea" arcadei situate deasupra orbitei; vom descoperi pe sprânceană un punct dureros asupra că-

ruia vom insista până la dispariţia senzaţiei de durere. Stimulând rădăcina nasului putem obţine destinderea regiunii cervicale; nu trebuie decât să cunoaştem corespondenţele.

O metodă mai simplă decât energetica chineză

Atunci când vorbim despre energie, ne gândim imediat la energetica chineză, la energiile yin şi yang, la reţeaua meridianelor etc. Practicile medicale chinezeşti (în special acupunctura şi fitoterapia) sunt foarte eficiente în tratarea diverselor boli şi în special a durerilor. Aceste practici constituie fundamentul numeroaselor metode naturale descoperite recent sau adaptate cerinţelor actuale; este vorba despre utilizarea meridianelor şi a energiilor yin şi yang.

Însă practicile medicale chinezeşti sunt foarte complexe; acestea implică un număr mare de cunoştinţe şi un exerciţiu îndelungat, fiind necesari mulţi ani de studiu. Există terapeuţi care se mulţumesc să „înveţe" acupunctura în trei ani, fără să acorde atenţie anumitor tehnici chinezeşti referitoare la pulsurile de energie, pe care le consideră prea migăloase şi ineficiente!

Nu mă voi lansa într-o polemică în legătură cu acest subiect; voi spune doar că pentru a utiliza cu succes metoda Dien'Cham' nu sunt necesare cunoştinţe despre energiile yin şi yang sau despre pulsurile de energie. Există un tip mult mai cunoscut de sistem, cel puţin la fel de eficient ca reţeaua de meridiane: sistemul nervos, care inervează întregul corp cu ajutorul influxului nervos.

Influxul nervos, o formă de energie neglijată frecvent

Un mare număr de persoane încearcă să se trateze cu ajutorul următoarelor tehnici: relaxarea, meditaţia, gândirea pozitivă, vizualizarea, concentrarea, rugăciunea. Toate aceste tehnici au la bază capacitatea de destindere a sistemului nervos, care asigură o circulaţie mai bună a influxului nervos; acesta poate fi condus spre zona afectată prin intermediul gândirii. În acest

mod pot fi calmate anumite dureri, tensiuni şi angoase, pot fi oprite hemoragii; mai mult, există cazuri când datorită influxului nervos se poate constata dispariţia completă a tumorilor! Problema este că aceste tehnici par mult prea simple pentru a fi credibile. Acest lucru este valabil şi pentru metoda Dien'Cham', conform căreia este suficientă stimularea unor puncte şi a unor zone-reflexe situate pe faţă pentru a constata o ameliorare rapidă. Chiar dacă vi se pare greu de crezut, esenţialul este că această metodă este într-adevăr eficientă. Pare mult prea simplu pentru a fi adevărat, însă nu vă cer să îmi acordaţi încredere oarbă, ci doar să experimentaţi.

Am putut constata importanţa destinderii sistemului nervos în urma miilor de demonstraţii efectuate în saloanele de „medicină naturistă" sau pe parcursul diverselor stagii; destinderea sistemului nervos reprezintă preludiul obligatoriu al oricărui tip de tratament. După stimularea punctelor de destindere şi de tonifiere (vezi **Masajul de bază**), subiecţii observă ameliorarea rapidă, exprimându-şi uimirea în diverse moduri:

„Mă simt atât de bine! Mă simt complet destins. Simt furnicături în tot corpul şi căldura care coboară de-a lungul coloanei vertebrale, până în gambe..." [...] „Aş vrea să dorm, să mă odihnesc" sau, dimpotrivă, „Mă simt atât de vioi, sunt în formă" etc.

Astfel mi-am dat seama că nu este întotdeauna eficient să descoperi organul bolnav cu ajutorul punctelor sensibile; uneori este de ajuns să destinzi sistemul nervos şi apoi să activezi influxul nervos prin stimularea punctelor de tonifiere. Abia după aceea se stimulează punctele şi zonele-reflexe corespunzătoare problemelor acuzate de pacient. Este, într-adevăr, o metodă simplă, eficientă şi rapidă.

Încă vă îndoiţi? Vă aştept la cursurile mele!

Respectând indicaţiile prezentate în această carte, veţi obţine rapid rezultate excelente. Însă cel mai simplu ar fi să simţiţi pe pielea dumneavoastră efectele aplicării acestei tehnici. Probabil că unii dintre dumneavoastră vor afirma că nu este vorba de-

cât de o înşelătorie. În acest caz, vă invit să mă urmăriţi în timpul unei şedinţe demonstrative; puteţi fi chiar dumneavoastră subiectul unei asemenea şedinţe şi astfel veţi constata dacă rezultatele sunt satisfăcătoare sau nu. Apoi nu vă mai rămâne decât să învăţaţi şi să experimentaţi această metodă în cursul unui stagiu; este cea mai simplă abordare a metodei Dien'Cham'.

Aplicarea tehnicilor pe care le-am descoperit datorită metodei Dien'Cham' în tratamentul unor cazuri complexe are rezultate spectaculoase, uneori după doar două şedinţe. Astfel de cazuri sunt: depresia, problemele psihosomatice grave, durerile cronice. Recomand întotdeauna pacienţilor mei să înveţe această metodă pentru a se putea trata eficient şi pentru a preveni în acest mod reapariţia bolii.

Stagiile Dien'Cham'

După cum ştiţi deja, bazele metodei Dien'Cham' sunt următoarele: însuşirea punctelor de bază şi a funcţiilor acestora, memorizarea zonelor-reflexe, ca şi a formulelor de aplicat în funcţie de situaţie. Dar Dien'Cham' nu se rezumă la atât.

Există mai multe scheme de proiecţie a corpului la nivelul feţei, pe care nu le-am prezentat în această carte, deoarece am preferat eficienţa şi simplitatea. De asemenea, anumite puncte nu vor fi foarte utile la început, din cauza lipsei de experienţă; în timp, le veţi putea stimula cu precizie, obţinând astfel rezultate spectaculoase.

Toate aceste informaţii pot fi însuşite treptat, participând la câteva stagii de mică durată (în general, o singură zi).

De asemenea, rolul acestor stagii este de a vă transforma în subiecţi ai unor şedinţe de tratament; apoi veţi putea experimenta dumneavoastră înşivă asupra celorlalţi participanţi, sub supravegherea mea. Astfel, veţi afla despre ce este vorba prin intermediul experienţelor directe. Veţi putea primi răspunsuri la întrebările pe care oricine şi le pune la început de drum: „Cu ce punct să încep? Ce creion să aleg? (Anumite mărci sunt mai potrivite pentru stimulare, însă nu ar fi indicat să le enumerăm în cadrul acestei cărţi.) Cum pot stimula acest punct? Stimularea

trebuie să fie intensă sau ușoară? Cât timp trebuie să stimulez fiecare punct?" etc. Multe dintre răspunsurile la aceste întrebări se află în această carte, însă pe parcurs vor apărea cu siguranță numeroase alte întrebări. În orice caz, vom fi oricând la dispoziția dumneavoastră pentru a vă răspunde la întrebări și pentru a vă susține la început de drum[11].

Primul stagiu este unul de inițiere în această metodă, constând în stimularea zonelor-reflexe și a celor treizeci de puncte de bază și a funcțiilor acestora. Veți afla, pe parcursul a șase ore, cum trebuie să folosiți degetele, creionul, ruleta și vârful de oțel pentru a trata cazurile cronice.

Dacă doriți să vă îmbunătățiți metoda, vă recomandăm să urmați și stagiul al doilea. În cursul celor șase ore, vă veți putea completa cunoștințele referitoare la diversele funcții ale punctelor; veți studia diagrame ale proiecției corpului și ale organelor interne (altele decât cele prezentate în această carte). Toate acestea vor contribui în mod considerabil la mărirea arsenalului terapeutic de care dispuneți.

Începând cu stagiul al treilea, veți putea gândi tratamentul într-o manieră holistică, combinându-l cu noi tehnici care permit obținerea unor rezultate spectaculoase. Aceste tehnici (printre care putem cita o tehnică de masaj care stimulează rearmonizarea corpului cu spiritul în aproximativ zece minute cu ajutorul unor dispozitive simple) acționează prin intermediul vibrațiilor asupra chakrelor și asupra corpurilor subtile.

Această metodă este la îndemâna tuturor!

Nu există limită de vârstă pentru a putea utiliza metoda Dien'Cham'; toți cei cu vârsta cuprinsă între doi și o sută doi ani pot folosi această metodă, oriunde și în orice poziție: așezat, culcat, în picioare etc. Chiar și copiii pot fi obișnuiți să se trateze în acest mod, în loc să li se administreze medicamente la cel

[11] Ne puteți scrie prin intermediul editurii sau îl puteți contacta pe Nhuan Le Quang la adresa indicată la sfârșitul acestei cărți.

mai mic semn de indispoziţie. În timp ce tratam răceala propriei mele fiice în vârstă de doi ani, aceasta mi-a luat brusc creionul din mână, începând să-şi palpeze faţa la întâmplare; apoi m-a „tratat" şi pe mine în acelaşi fel, spre marea mea satisfacţie. Aceasta a fost prima experienţă a micuţei adepte Dien'Cham'!

Cu toate acestea, nu trebuie neglijaţi ceilalţi factori care influenţează sănătatea: alimentaţia corespunzătoare, respiraţia corectă, evitarea poluării atmosferice şi electromagnetice, a undelor negative care pot afecta atât locuinţa, cât şi locul de muncă (geobiologia, Feng Shui) etc. Existenţa în armonie cu natura şi cu Eul dumneavoastră divin este o condiţie importantă pentru menţinerea sănătăţii şi a echilibrului (toate aceste aspecte sunt abordate pe parcursul stagiilor, ca şi anumite tehnici ce pot combate dezechilibrele provocate de modul actual de viaţă).

În acest moment nu îmi rămâne decât să vă urez obţinerea unor rezultate excelente. Aştept de la dumneavoastră veşti în ceea ce priveşte atât aceste rezultate, cât şi eventualele dificultăţi; răspunsul este garantat!

ÎN LOC DE ÎNCHEIERE

În prezent, aveți la dispoziție bazele unei metode extraordinare și ați obținut deja, probabil, primele rezultate îmbucurătoare pentru sănătatea dumneavoastră. Felicitări! Atenție însă: fanatismul nu este recomandat! Chiar dacă rezultatele obținute cu ajutorul metodei Dien'Cham' sunt indiscutabile, nu pot fi considerate un panaceu! Vă recomandăm să apelați la tratamentele medicale clasice ori de câte ori este necesar.

De exemplu, în cazul în care copilul dumneavoastră pare să aibă o criză de apendicită, este de preferat să chemați o ambulanță; în așteptarea acesteia, puteți stimula zonele și punctele corespunzătoare infecției, pentru ameliorarea stării copilului. În mod sigur, acest lucru nu va dăuna sănătății lui. În acest fel trebuie procedat în orice situație urgentă: chemați ambulanța și, între timp, aplicați metoda Dien'Cham', stimulând în special punctele corespunzătoare reanimării; de multe ori, stimularea acestora poate avea o importanță vitală.

Pentru a progresa trebuie să practicați

Exceptând cazurile urgente, apar frecvent diverse alte situații în care puteți utiliza această metodă; în primul rând, asupra dumneavoastră, cu ajutorul unei oglinzi care vă va permite localizarea rapidă a punctelor, apoi asupra celor din anturajul dumneavoastră și asupra prietenilor acestora...

Acest mod de abordare a metodei vă va ajuta să progresați mult mai rapid decât vă puteți imagina!

Puteți efectua ședințele de stimulare folosind ca subiecți animalele domestice[12]! Ori de câte ori efectuez o ședință de masaj asupra mea sau asupra unuia dintre apropiații mei, câinele meu nu pierde ocazia de a-și reclama dreptul la propria ședință; întinde botul și plăcerea lui este evidentă, orice aș utiliza pentru stimulare: degetele, stiloul sau ruleta. Îl masez pe frunte, pe bot și de jur-împrejurul urechilor, până când se depărtează singur, cu un aer foarte satisfăcut!

Rezultate imediate

În general, când tratați cazuri precise, rezultatele apar după prima ședință, senzația de ameliorare apărând foarte repede. După cincisprezece ani de practică în Vietnam și în alte țări, se poate afirma că un eventual eșec nu poate fi datorat metodei în sine; dacă în urma efectuării ședinței nu obțineți nici un rezultat, există trei motive:

- localizarea punctelor este imprecisă, incompletă sau falsă;
- nu ați stimulat punctele corespunzătoare tulburării respective;
- stimularea a fost de scurtă durată (fiecare punct trebuie stimulat între 10 și 20 de secunde, cel puțin) sau superficială.

Eficiența acestei metode nu este datorată unor factori de ordin psihologic, ci se bazează pe reacțiile naturale ale corpului uman la stimularea corectă (o imagine analogă ar fi aceea a tabloului de comandă!). După cum știți deja, circulația energiei este sursa vitalității, în timp ce stagnarea constituie un semnal de alarmă; metoda Dien'Cham' asigură restabilirea echilibrului energetic, necesar pentru buna funcționare a organismului uman.

Mișcarea este viața; întregul univers este condus de această lege infailibilă. Creștem, îmbătrânim și murim datorită

---

[12] În acest sens, vezi *Medicines douces pour animaux*, de M.-F. Muller, Editions Jouvence.

forţelor generatoare pe care le primim de la pământ, de la soare şi de la apă, care se află, la rândul lor, în continuă mişcare. Nimic nu este imobil, iar vitalitatea noastră depinde de afluxul energetic; legea guvernatoare a universului este schimbarea!

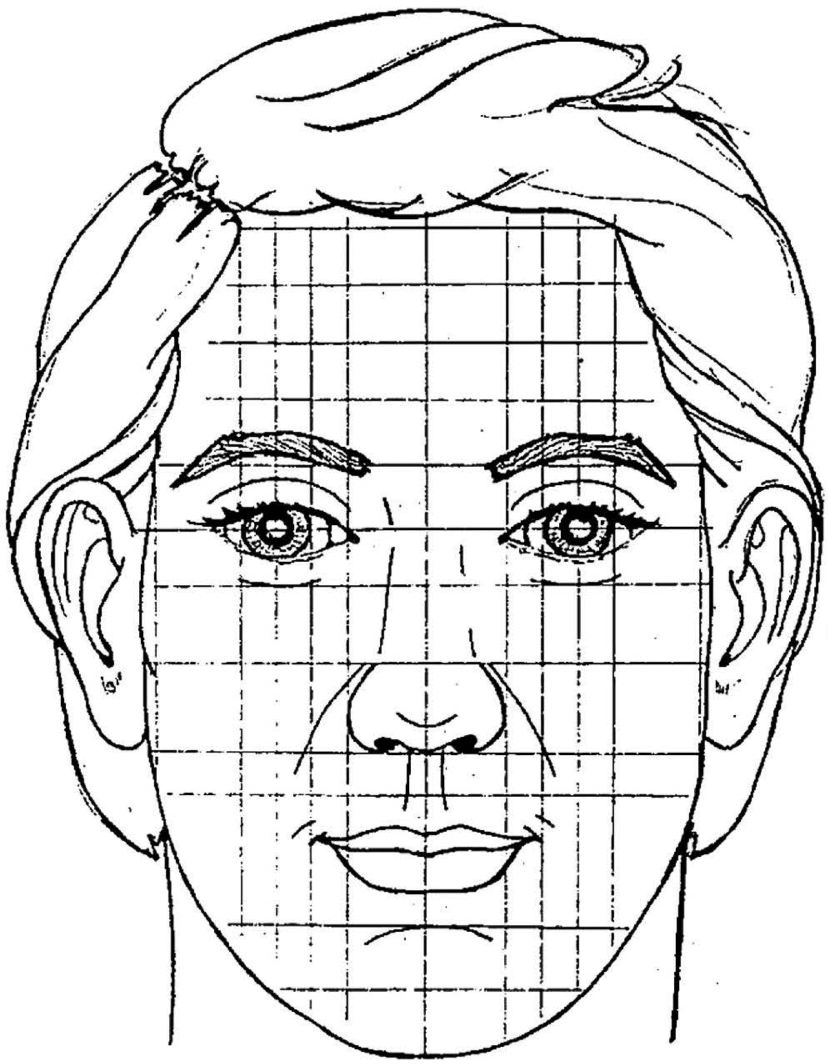
Prin stimularea punctelor corespunzătoare, metoda Dien'Cham' determină regăsirea ritmului propriu la nivelul fiecărei părţi a corpului uman. Când energia stagnează, durerea se manifestă ca un semnal emis în mod natural de organism pentru a ne atrage atenţia asupra diverselor tulburări şi disfuncţionalităţi.

Este de datoria noastră să încercăm să ne cunoaştem propriul corp şi reflexele acestuia; în acest sens, metoda Dien'Cham' are o contribuţie deosebit de importantă. Nu este vorba despre acceptarea necritică a unei metode care vindecă în mod „miraculos"; studierea şi aplicarea metodei Dien'Cham' vor conduce la obţinerea unor rezultate observabile care, cu timpul, vor fi din ce în ce mai bune. Motiv pentru care veţi dori să vă perfecţionaţi în această „ştiinţă a Energiei", practicată de mii de ani sub o formă sau alta. Primii care au folosit-o au fost chinezii, prin folosirea acelor de acupunctură; mai târziu, această ştiinţă a ajuns în Vietnam sub forma stimulării manuale, la fel de eficientă ca acupunctura, însă cu mult mai simplă!

Pentru aceia dintre dumneavoastră care sunt terapeuţi, avantajele aplicării metodei Dien'Cham' vor fi evidente de la bun început (de altfel, există posibilitatea efectuării unui stagiu complementar, destinat în mod special terapeuţilor).

Ceea ce vă dorim tuturor este să vă dezvoltaţi capacitatea de control total asupra stării de sănătate, atât la nivel fiziologic, cât şi la nivel psihologic. Efectuând zilnic masajul-reflex, veţi fi în măsură să depistaţi tulburările încă din faza incipientă. Trebuie să recunoaştem că acesta este scopul tuturor terapiilor...

PENTRU UZ PERSONAL



© Copyright Editions Jouvence

BIBLIOGRAFIE

Dien Cham Dieu Khien Lieu Phap (Facythérapie), Bui Quoc Chau

Facio Diagnosis – Cyberneto Therapy, Bui Quoc Chau, Minh Hai Ed., Vietnam, 1984

So Tay Facy, Bui Quoc Chau, Nha Xuat Ban Long An, Vietnam, 1992

Facio Diagnosis and Cyberneto Therapy, Tran Van Sen şi Leon Jones, *The American Journal of Acupuncture*, vol. 13, nr 4, oct.- dec. 1985

Massage, rubbing, application of balm or medicinal tape at facial points for prevention and cure of common diseases, The Group of Researchers and Publisher of Facio Diagnosis and Cyberneto Therapy, 19 B Duy Tan Street, 3rd District, HoChiMing City, 1985

Massage vietnamien, auto-massage Dien'Cham', Nhuan Le Quang, Génération Tao, nr. 4, sept./oct. 1997

Les réflexothérapies, M.-F. Muller, Editions Retz, 81 (despre diversele tehnici reflexoterapeutice)

PĂRȚILE CORPULUI, ORGANELE, FUNCȚIILE ȘI PUNCTELE DE CORESPONDENȚĂ

Principalele corespondențe ale punctelor

Punctele indicate în continuare sunt grupate în funcție de corespondențele la nivelul corpului.

Capul

creierul 65, 103, 124, 126
părțile laterale ale feței 41, 180, 100, 61, 3
gâtul 8, 106, 65
dinții 8, 43, 34, 63, 22, 127
fruntea 106, 103, 26, 60, 39, 61, 51
gingiile 15
partea anterioară a gâtului 8, 61, 14, 26, 64, 106
glanda hipofiză 26, 103
limba 8, 60, 64
buzele, gura 8, 37, 39, 3, 61, 0
maxilarele 8, 15
nasul 126, 65, 26, 61, 39, 50, 3, 19, 7, 0
ceafa, regiunea occipitală 106, 26, 65, 87, 365, 127, 8, 100
urechile 65, 45, 41, 0, 14, 15, 16, 74

glandele parotide 14
sinusurile 26, 34, 65, 97, 106
creştetul capului 103, 106, 126, 50, 51, 87, 365
tâmplele 3, 180
glanda tiroidă 14, 39
faţa 60, 37
ochii 103, 16, 34, 50, 3, 6, 0, 60, 65, 73, 97, 98, 100, 106, 130, 177, 185, 191, 195, 195, 197

Umerii, braţele

inelarele 60, 177
auriculare 85, 191, 0
antebraţele 98, 60, 0, 51
braţele 97, 98, 60, 0, 51, 34, 73
coatele 98, 19, 97
umerii 34, 98, 65, 73
indecşii 39, 185, 300
palmele 130, 60
degetele mijlocii 38, 60, 195
omoplaţii 106, 34, 97, 98
încheietura mâinii 100, 130, 41, 0
policarii 61, 180, 3

De asemenea, proiecţiile degetelor sunt situate de-a lungul extremităţii superioare a frunţii, în zona de contact cu firele de păr şi de-a lungul şanţului nasogenian (pornind de la punctul 61 până la comisura buzelor).

Bazinul, gambele

regiunea inghinală 64, 74
bazinul 17
gleznele 127, 461
coapsele 7, 17, 113, 37, 38, 50, 3
al doilea deget 51

genunchii 38, 197, pornind de la comisura buzelor în direcția urechii, urcând cu 2 sau 3 centimetri
haluxul 97, 51, 365
șoldurile 64, 74, între ureche și pomet
gambele 6, 50, 156, 0, 73
pulpele 6, 156
degetul mic 51
talpa 34, 51, 97
al patrulea deget 51
rotulele 39, 156, 197
călcâiul 127, 461
al treilea deget 51

Cutia toracică

coastele 38, aripile nasului
plexul solar 180
pieptul 73, 3, 60
sânii 73, 39, 60

Abdomenul

deasupra buricului 19, 63, 61, 39, 37, 50
în jurul buricului 127
sub buric 127, 87, 22, 19

Spatele

regiunea cervicală 8, 26, 65, 106
coloana vertebrală 126, 342, 103, 1, 143, 19, 63, 0, 126
regiunea dorsală 73, 98, 106
regiunea lombară 1, 43, 45, 342, 300, 560, 0
coccisul 43, 45, 126, 143

Organe

creierul 124, 103, 126, 34, 26, 65
inima 60, 8, 34, 106, 19, 3, 6, 61, 73, 156, 191
colonul 342, 98, 19, 17, 143, 38, 39, 63, 156
ficatul 50, 103, 19, 61, 74, 197, 233
intestinul subţire 127, 22, 34, 8 + în jurul gurii
ovarele 7, 113, 65, 73, 156, 0, 73, 87, 287
pancreasul 63, 7, 113
pielea, mucoasele 26, 61, 3, 19
penisul, vaginul 19, 63, 1, 50, 287, 0
plămânii 26, 3, 61, 19, 60, 73
prostata 7, 37, 87, 156
splina 37, 124, 61
rectul 19, 143, 126, 365, 126
rinichii 0, 1, 43, 45, 342, 300, 17, 38, 73 + comisurile buzelor
regiunea suprarenală 0, 1, 17 + comisurile buzelor
testicule 7, 113, 65, 73, 156, 0, 87, 287
uretrele 85
uterul 63, 19, 22, 87, 0, 7, 113, 127, 287
vezica biliară 41, 124
vezica urinară 85, 87, 22, 26, 126, 3, 60, 73

Principalele funcţii ale punctelor

Repertoriul de puncte prezentat în continuare este alcătuit conform funcţiilor tradiţionale ale punctelor respective.

antalgic 26, 124, 34, 61, 60, 39, 41, 50, 3, 0, 14, 16
antihemoragic 16, 0, 61, 17, 7, 50, 6, 37, 124, 34, 16, 287
antiinflamator 26, 3, 50, 17, 38, 14, 16, 61, 60, 7
anticolesterol 41, 50, 37, 38, 85, 113, 7, 233
antidispneic 26, 19, 3, 38, 87, 143
antispasmodic 61, 16, 19, 63, 87
stimularea secreţiilor 26, 3, 39, 85, 19, 87
circulaţia sanguină 0, 7, 37, 43, 50, 74, 87

deplasarea în jos a energiei Chi 26, 3, 143, 51, 87, 14, 15
dezintoxicare 26, 3, 85, 87, 143, 7, 50
digestie 0, 14, 41, 39, 37, 45, 113
dispersarea căldurii 26, 3, 85, 61, 87, 143, 180, 14, 16, 15, 8
diuretic 26, 3, 85, 87, 37, 38
expectorant 37, 3, 461, 26
ridicarea tensiunii 126, 103, 1, 19, 127, 0, 6, 50, 37
reducerea tensiunii 26, 3, 85, 39, 51, 14, 16, 15, 180, 8, 41
imunostimulator 0, 61, 37, 50, 113, 127, 156, 7, 22
laxativ 19, 143, 3, 41, 38, 50
deplasarea în sus a energiei Chi 126, 103, 1, 19, 127, 11, 6, 37, 50, 0
încălzire 1, 43, 0, 19, 17, 7, 50, 37, 127, 61, 15
refacere 124, 103, 34, 1, 45, 127, 22, 50, 41, 37, 39, 60, 61
reducerea secreţiilor 103, 126, 63, 7, 17, 1, 50, 0, 61, 15, 16, 51, 22, 287
reglarea contracţiilor musculare 19, 63, 74, 64, 45, 50, 39, 87, 14, 365, 61
reglarea energiei Chi, a formulei sanguine 124, 103, 34, 19, 63, 60, 0
reglarea ritmului cardiac 0, 1, 3, 8, 16, 19, 34, 61
reglare 0, 17
tonifiere 0, 6, 7, 19, 45
tranchilizant 124, 103, 106, 34, 26, 63, 0, 14, 16, 8, 60

Simptome

În continuare, punctele sunt clasate în funcţie de simptomele asupra cărora au acţiune calmantă.

alergie 0, 7, 17, 50
mâncărimi 26, 3, 61, 17
dureri acute 3, 50, 60, 0, 17
dureri 41, 60, 34, 61, 14, 16, 0
erupţii cutanate 0, 3, 124

insuficiență sexuală 0, 1, 19, 43, 63, 87
febră, senzație de căldură 26, 3,85, 143, 60, 87, 14, 16, 15
sensibilitate la frig, frig 1, 19, 17, 0, 51, 127, 60, 50, 37, 6, 61
indolență, apatie 124, 34, 0, 1, 45, 60, 61, 19, 17, 127, 22, 50, 6
senzație de arsură 26, 3, 61
memorie deficitară 103, 124, 34, 60, 50, 3
nevralgie 39, 60, 45, 0, 17, 300
opresiune, sufocare 19, 60, 14, 3, 85, 87, 61
pierderea sensibilității 19, 37, 0, 60
prurit 17, 50, 3, 26, 0, 124, 34
tetanie 50, 19, 63, 26, 61, 103
tulburări digestive 0, 7, 14, 41, 37, 39, 45, 113
transpirație 124, 34, 60, 0, 19, 61
tremurat 45, 1, 50, 0, 60, 124, 34
amețeli 63, 106, 65, 60, 8

INDICE TERAPEUTIC AL CORESPONDENȚELOR PUNCTELOR

A

Aciditate gastrică – 124, 34, 26, 0, 39, 19, 0 – *118*
Acnee, comedoane – 37, 38, 39, 63, 124, 127, 0 – *118*
Acufene, vezi *Zgomote în urechi*
Aerocolie, vezi *Flatulență*
Aerogastrie, vezi *Flatulență*
Afonie, vezi *Stingerea vocii*
Afte – 8, 14, 15, 0 – *119*
Alăptare – 73, 39 – *119*
Alcool (efectele alcoolului) – 19, 61, 26, 41, 50, 63, 85, 113, 0 – *120*
Alcoolism – 26, 74, 85, 127, 41, 113, 0 – *120*
Alergii alimentare – 61, 50, 3, 26, 51, 17, 0 – *121*
Alergii respiratorii – 3, 7, 17, 19, 41, 50, 61, 124 – *121*
Amigdalită, vezi *Angină*
Amorțeală (senzație de), vezi *Parestezie*
Anemie – 37, 124, 103, 34, 19, 0 – *122*
Angină – 14, 3, 61, 8, 0 – *122*
Angină pectorală (vezi și *Inimă*) – 1, 3, 100, 106, 156, 6, 0 – *123*
Angoase – 124, 34, 103, 106, 26, 63, 14, 16, 8, 60, 0 – *124*
Anorexie – 14, 37, 38, 39, 41, 50, 19, 0 – *124*
Antiinflamatoare (puncte) – 26, 3, 50, 17, 38, 14, 16, 61, 60, 0 – *125*
Apetit (lipsă de) – 41, 50, 19, 37, 38, 39, 0 – *125*

Aritmii cardiace – 0, 1, 8, 19, 34, 61, 100, 106, 156 – *126*
Arsuri – 17, 26, 0 – *126*
Artrită – 17, 41, 60, 97, 56, 98 – *127*
Artroză – 17, 41, 50, 60, 98, 156 – *127*
– a articulațiilor – 97, 156, 97, 100, 17, 41, 197 – *128*
– a brațelor și a umerilor – 65, 34, 51, 17, 156 – *128*
– a palmelor și a degetelor – 130, 17, 97, 156 – *129*
– a șoldului – 63, 97, 17, 41, 156, 98 – *129*
Astenie – 124, 34, 1, 45, 60, 61, 19, 17, 127, 22, 6, 0 – *130*
Astm – 26, 19, 3, 61, 8, 34, 124, 127, 0 – *130*
– sau 14, 37, 39, 50, 3, 61, 26, 34, 124, 0
– sau 60, 85, 87, 51, 113, 19, 0
– criză de astmă – 19 – *131*
Auz (tulburări de) – 131 – *131*

B

Balonare, vezi *Flatulență*
Beție – 16, 26, 85, 0 – *132*
Boala cotului – 97, 17, 0 – *133*
Bronșită – 26, 8, 61, 37, 51, 176, 38, 14, 0 – *133*
Bufeuri – 7, 85, 87, 127, 143 – *134*
– sau 7, 113, 15

C

Calculi biliari – 41, 50, 124 – *134*
Calculi renali – 38, 43, 45, 73, 300, 85 – *135*
Capacitate de concentrare, vezi *Funcții cerebrale, Memorie*
Ceafă (înțepenită) – 8, 26, 106, 34, 0 – *136*
Cefalee – 61, 26, 106, 34, 124, 0 – *136*
– localizată doar pe o parte a capului – 41, 51, 61, 3, 100, 0 – *137*
– localizată în creștetul capului – 50, 51, 87, 61, 103, 0 – *137*
– localizată la nivelul tâmplelor – 41, 61, 180, 3, 0 – *138*
– așa-numită digestivă – 50, 19, 3, 61, 26, 106, 103, 34, 124, 0 – *138*
Celulită – 26, 3, 85, 0 – *139*

Chakrele – de la 19 la 103 – *139*
Chi
– deplasare în sus – 126, 103, 1, 19, 127, 22, 6, 37, 50, 0 – *140*
– deplasare în jos – 26, 3, 51, 87, 14, 15, 0 – *140*
Chist ovarian – 34, 7, 113, 65, 73, 287, 0 – *141*
Circulație
– cerebrală – 106, 65, 60, 8, 15, 0 – *141*
– sanguină – 7, 37, 50, 60, 73, 74, 156, 0 – *142*
Ciroză, vezi *Ficat, Alcoolism*
Cistită – 61, 19, 87, 63, 50, 7, 0 – *142*
– sau 61, 63, 7, 113, 127, 51, 87, 73, 0
– sau mai simplu (în caz de urgență) – 22, 17, 156, 0
Coccis – 126, 0 – *144*
Colesterol (scăderea nivelului de) – 41, 50, 37, 38, 85, 113, 7, 233, 0 – *144*
Colibaciloză – 19, 17, 38, 43, 143, 113, 61, 63, 37, 300, 85, 87 – *145*
Colită, „dureri de burtă" – 127, 63, 19, 61, 0 – *145*
– sau 342, 98, 19, 17, 38, 0
Coloana vertebrală – de la 19 la 126 – *146*
Congestie pulmonară, vezi *Plămâni*
Conjunctivită – 73, 180, 130, 100, 16, 51, 50 – *147*
Constipație – 50, 19, 3, 0 – *147*
Contracepție – *148*
Contuzii, luxații, entorse – 50, 461, 130, 127, 100, 97 – *150*
Copil irascibil – 34, 60, 61, 26, 100, 103, 106, 124, 127, 0 – *151*
Coșmar – 8 – *152*
Curbaturi, crampe musculare – 34, 127, 19, 61, 0 – *152*
Criză de astm – 19 – *131*

D

Decalcifiere, demineralizare – 8, 14, 20, 0 – *153*
– în cazul decalcifierii la nivelul bazinului – 64
Degete (abces, panaris, alte probleme) – 38, 39, 60, 61, 85, 130, 180, 300 – *153*
Degetele de la picioare – 365, 0 – *154*

Depresie nervoasă – 19, 34, 103 – *155*
Destindere – 124, 34, 8, 0 – *155*
Dezintoxicare, drenaj – 26, 3, 85, 87, 0 – *156*
– sau 7, 19, 26, 38, 50, 61, 85, 124, 87, 0 –
Diabet – 7, 63, 113, 37, 39, 0 – *156*
Diaree – 50, 127, 19, 61, 0 – *157*
Dificultatea de a vorbi – 8, 14, 60, 65, 0 – *158*
Digestie (tulburări de), vezi *Indigestie, Gastrită*
Dinți – 39, 3, 16, 43, 51, 61, 8, 34, 106, 124, 180, 0 – *158*
(inclusiv carii, dureri dentare, extracții, infecții...)
Disfonie (răgușeală) – 26, 3, 8, 61, 106, 180 – *159*
Dismenoree – 37, 7, 113, 0 – *159*
Dispnee – 26, 19, 3, 28, 38, 87, 0 – *159*
Diureză (stimularea diurezei) – 26, 3, 85, 0 – *160*
Dorsalgii, dureri de spate – 19, 26, 38, 43, 63, 103, 106, 0 – *160*
– sau 124, 126, 143, 300, 342, 0
Droguri (probleme legate de) – 19, 50, 61, 85, 124, 127 – *161*
Dureri – 26, 124, 34, 61, 60, 39, 41, 50, 3, 14, 16, 0 – *161*
– acute – 3, 50, 60, 0 – *162*
– menstruale – vezi *Menstruație dureroasă*
Dureri de cap, vezi *Cefalee*
Dureri de gât (vezi *Anghină* și *Răceală*) – *162*
Dureri oculare 130, 100, 0 – *240*

E

Eczemă – 61, 50, 41, 7, 17, 87, 3, 60, 0 – *163*
– sau 61, 37, 39, 63, 50, 41, 51, 0
– sau 61, 41, 50, 61, 124, 26, 0
Ejaculare precoce – 19, 63, 300, 0 – *163*
Emfizem pulmonar – 19, 60, 3, 28, 38, 0 – *164*
Entorsă – 61, 127, 51, 34, 26, 103, 106, 0 – *164*
– sau 127, 124, 106, 26, 0
Enurezis – 124, 34, 87, 19, 43, 45, 0 – *165*
– sau 126, 103, 1, 50, 37, 87, 0
Epilepsie – 19, 26, 50, 63, 103, 0 – *165*
– în caz de criză – 19, 127, 0 – *166*
Eructare la bebeluși (provocare) – 126 – *166*

Expectorație (facilitarea acesteia) – 37, 3, 26, 0 – *167*
Expunere îndelungată la căldură – 19, 26, 143, 85, 0 – *167*
Extremități reci – 1, 19, 17, 51, 127, 60, 50, 37, 6, 61, 342, 0 – *168*

F
Febră – 26, 3, 8, 38, 85, 60, 87, 180, 14, 16, 15, 0 – *168*
Fibrom uterin – 7, 19, 63, 16, 17, 22, 87, 0 – *169*
– sau 7, 113, 63, 0
Ficat – 50, 103, 233, 197, 58, 0 – *169*
Flatulență – 41, 50, 38, 127, 37, 0 – *170*
Frigiditate – 7, 1, 19, 45, 63, 156, 87, 43, 0 – *170*
Frisoane – 50, 127, 19, 3, 61, 34, 124, 0 – *171*
Funcții cerebrale – 124, 103, 106, 60, 34, 26, 65, 0 – *171*

G
Ganglioni limfatici – 37, 50 – *172*
Gastrită – 39, 37, 50, 61, 45, 63, 19, 127, 0 – *172*
Gastroenterită – 14, 17, 22, 38, 143 – *173*
Gâfâială – 16, 0 – *173*
Genunchi – 17, 38, 0 – *174*
Gingivită – 8, 15, 38, 43 – *174*
Greață – 19, 26, 61, 0 – *175*
Gripă – 14, 15, 38, 0 + punctele de destindere și de tonifiere – *175*
Gușă, maladia Basedow – 7, 8, 14, 100, 106, 0 – *176*

H
Hemiplegie, vezi și *Paralizie* – 37, 51, 60, 63, 64, 73, 74, 97, 98, 0 – *176*
– membre inferioare – 63, 64, 37, 51
– membre superioare – 97, 98, 51, 37
Hemoragii (uterine sau de altă natură) – 16, 61, 17, 7, 50, 6, 37, 124, 34, 287, 0 – *179*
Hemoragii nazale – 16, 50, 61, 124, 17, 0 – *179*
Hemoragii stomacale – 16, 37, 61, 50, 0 – *180*
Hemoroizi – 126, 19, 37, 365, 103, 0 – *180*

Hepatită virală – 17, 19, 38, 41, 61, 74, 50, 0 – *181*
Hernie hiatală – 61, 37, 39, 74, 0 – *181*
Herpes – 124, 61, 26, 3, 87, 51, 41, 17, 38, 85 – *182*
Hiperactivitate (la copii), vezi și *Copil irascibil* – 34, 8, 100, 103, 106, 124, 127, 156, 61, 0 – *182*
Hipertensiune
– arterială – 15, 61, 8, 26, 106, 3, 0 – *183*
– oculară – 16, 51, 0 – *184*
Hipertiroidie, hipotiroidie, vezi *Tiroidă*
Hipoglicemie – 7, 63, 113, 19, 0 – *184*
Hiposalivație – 14 – *185*
Hipotensiune arterială – 50, 19, 103, 0 – *185*

I

Impotență – 7, 1, 19, 45, 63, 156, 43, 0 – *186*
Incontinență – 124, 34, 103, 37, 19, 1, 0 – *186*
– sau 85, 87, 22, 43, 45, 0
Incontinență în timpul nopții, vezi *Enurezis*
Indigestie – 50, 38, 127, 39, 37, 0 – *187*
Infecții urinare, vezi *Cistită*
Inflamație vaginală (vaginită) – 61, 60, 37, 50, 17, 38, 63, 7, 87, 0 – *187*
Insolații – 26, 103, 3, 85, 60, 87, 14, 15, 16, 0 – *188*
Insomnie – 124, 34, 26, 0 – *188*
Insuficiență cardiacă, vezi *Inima*
Insuficiență cardiacă – 1, 3, 6, 8, 19, 73, 100, 106, 156, 60, 191, 0 – *189*

Î

Înghițire dificilă (os de pește, nod etc.) – 19, 63, 7, 14 – *190*
Întinderi și ruperi musculare, în funcție de zona afectată
Înțepături de insecte – 16 – *190*

L

Leucoree – 1, 3, 7, 43, 61, 37, 63, 87, 127, 22, 287, 16, 0 – *191*
Litiază
– biliară – 41, 50, 124 – *134*
– renală – 38, 43, 45, 73, 300, 85 – *135*

Lumbago – 124, 34, 43, 126, 342, 365, 300, 560, 0 – *192*

M

Mahmureală – 19, 61, 26, 0 – *192*
Mastoză, sâni dureroşi – 39, 73, 60, 7, 113, 0 – *193*
Maxilare (spasme la nivelul maxilarelor, probleme articulare) – 14, 15, 0 – *193*
Mâini – 60, 130, 100, 180 – *194*
Mâncărimi – 26, 3, 61, 0 – *194*
Memorie – 103, 124, 34, 60, 50, 3, 0 – *195*
Ménière (sindromul) – 63, 34, 0 – *195*
Menopauză – 7, 85, 87, 127, 156, 0 – *196*
Menstruaţie
- abundentă – 16, 103, 50, 37, 287, 7, 127, 1, 0 – *196*
- dureroasă – 127, 156, 63, 7, 61, 1, 50, 37, 0 – *197*
- neregulată – 124, 37, 26, 63, 50, 7, 0 – *197*

Metrită, vezi *Uter*
Migrenă – 50, 127, 19, 3, 61, 124, 180, 0 – *198*
- sau 124, 41, 50, 61, 51, 180, 0

N

Nas înfundat – 50, 19, 3, 61, 26, 34, 0 – *199*
Naştere – 19, 63, 87, 0 – *199*
Negi – 26, 8, 37, 50, 3, 51, 0 – *200*
Nervozitate – 8, 34, 60, 61, 124, 127, 100, 106, 103 – *200*
Nevralgie – 39, 60, 45, 17, 300, 0 – *201*

O

Obezitate – 37, 85, 87, 50 – *201*
Oboseală
- generală, astenie – 50, 127, 19, 26, 103, 0 – *202*
- sau – 1, 6, 17, 22, 43, 60, 124
- oculară – 73, 3, 34, 103, 130, 0 – *202*
- psihică – 19, 126, 103, 124, 106, 34, 1, 50, 127, 22, 0 – *203*

Opresiune (senzaţie de) – 180, 73, 61, 3, 0 – *204*
Osteoporoză – 8, 14, 20, 0 – *204*

Otită – 17, 38, 37, 61, 14, 128, 0 – *205*
Ovare (chist, alte probleme) – 7, 22, 37, 63, 87, 113, 65, 73, 156, 0 – *205*

P

Paludism – 14, 15, 26 – *206*
Paralizie, hemiplegie – 37, 51, 60, 63, 64, 73, 74, 97, 98 – *206*
Paralizie facială – 3, 15, 37, 50, 61, 100, 127, 156, 0 – *207*
Parestezie (pierderea sensibilității) – 19, 37, 58, 40, 60, 0 – *207*
Parkinson (boala) – 50, 60, 45, 26, 61, 124, 34, 0 – *208*
Periartrita scapulo-humerală – 98, 180, 61, 34, 65, 97, 156 – *208*
Picioare, vezi *Entorsă*
Picioare grele – 37, 39, 127, 51, 0 – *209*
Piele, vezi și *Prurit*
– afecțiuni ale pielii – 26, 61, 3, 19, 0 – *209*
– iritații ale pielii – 26, 3, 61
Pierdere a vocii – 14, 276, 8, 26, 106, 61, 38, 0 – *210*
Plămâni (orice problemă) – 26, 3, 61, 0 – *210*
– vezi și *Bronșită, Tuse*
Plexul solar – 180, 73, 61, 3, 0 – *211*
Pneumonie – 26, 3, 61, 7, 8, 0 – *211*
Prostată – 7, 113, 65, 73, 156, 87, 0 – *212*
– sau 22, 37, 63
Prurit–17, 50, 3, 60, 0 – *212*
Psoriazis – 34, 124, 19, 50, 26, 61, 0 – *213*
Ptoză
– prolaps uterin – 22, 87, 103 – *213*
– a vezicii urinare – 22, 87 – *214*

R

Răceală – 50, 19, 3, 61, 26, 124, 0 – *214*
– coriză spasmodică – 50, 19, 7, 3, 61, 37, 39, 0 – *214*
– incipientă – *215*
Rău de transport (de mașină, de avion, de mare) – 127, 19, 26, 103, 0 – *216*
– sau, mai simplu, 19 + destindere (124, 34, 26, 0)
– rău de mare – 63, 61, 26, 0 – *216*

Reanimare – 19, 0 – *216*
Rect – 19, 126, 365, 0 – *217*
Regiunea cervicală – 8, 34, 26, 106, 16, 0 – *217*
Retenție a apei, vezi *Celulită*
Reumatism, în funcție de localizare
Riduri – 124, 34, 26, 103, 106, 0 – *218*
Rinichi (orice problemă) – 17, 38, 300, 342, 43, 45, 560, 0 – *218*

S
Sarcină (probleme de fertilitate) – 7, 113, 63, 127, 0 – *219*
– sau 127, 156, 87, 50, 37, 65, 0
Sâni, vezi și *Mastoză* – 73, 7, 113, 0 – *219*
Sciatică – 17, 1, 126, 342, 0 – *220*
– și 461, 43, 63, 365, 64, 74, 113, 127, 143
Scleroză în plăci – 37, 60, 73, 74, 51, 63, 97, 98, 64 – *220*
Scurgeri albe, vezi *Leucoree*
Secreții
– diminuarea acestora – 103, 126, 63, 7, 17, 1, 50, 61, 15, 16, 51, 22, 0 – *221*
– stimularea acestora – 26, 3, 39, 29, 85, 19, 87, 0 – *222*
Sensibilitate la frig – 15, 17, 60, 61, 1, 0 – *222*
Sexualitate – 0, 1, 7, 19, 43, 54, 63, 300 – *220*
Sincopă – 19, 26, 63 plus punctele de destindere și de tonifiere – *223*
Sinuzită – 365, 127, 184, 175, 300, 126, 0 – *224*
Sistem imunitar – 63, 7, 6, 22, 113, 127, 0 – *224*
– sau 60, 61, 37, 50, 113, 127, 156, 17, 0
Somn, vezi *Insomnie*
Somnolență – 19, 0 – *225*
– după masa de prânz – 19, 50, 0 – *226*
Spasme la nivelul limbii – 7, 60 – *226*
Spasmofilie, spasme – 61, 16, 19, 63, 87, 0 – *227*
– sau 65, 60, 50, 45, 34, 26, 0
Sportivi (condiție fizică) – 19, 63, 45, 50, 39, 87, 14, 365, 0 – *227*
Stare de agitație, vezi *Circulația sanguină*
Stare de șoc – 19, 43, 0 – *228*
Stomac, vezi *Gastrită, Flatulență, Apetit*

Stres – 17, 6, 19, 180, 0 – *228*
Sufocare (senzaţie de) – 19, 60, 14, 3, 85, 87, 0 – *229*
Sughiţat – 19, 39, 61, 26, 0 – *229*
Surditate – 14, 15, 16, 45, 65, 74, 0 – *230*
Surmenaj – 19, 124, 103, 34, 45, 127, 22, 0 – *230*
– destindere – 124, 34, 26; tonifiere – 127, 19, 103, 126
– sau 19, 127, 61, 1, 124, 103, 34, 0

Ş

Şoc medicamentos – 19, 127 – *231*

T

Tabagism – 50, 19, 3, 60, 85, 127, 300, 61, 0 – *231*
Tahicardie – 34, 124, 3, 8, 16, 26, 0 – *232*
Tâmple (dureri de), vezi *Cefalee localizată în regiunea tâmplelor*
Testicule – 7, 113, 65, 73, 287, 0 – *232*
Tetanie – 50, 19, 63, 26, 61, 103, 0 – *233*
Timiditate, trac – 124, 34, 8, 0 – *233*
Tiroida (reglare) – 7, 8, 14, 39, 100, 0 – *234*
Tonifiere generală – 126, 103, 26, 19, 127, 0 – *234*
Torticolis – 34, 26, 106, 8, 50, 100, 87, 65, 0 – *235*
Transpiraţie excesivă – 124, 34, 60, 19, 61, 50, 127, 87, 51, 16, 0 – *235*
Traumatism cranian – 87, 103, 127, 0 – *236*
Tremurat – 45, 1, 50, 60, 124, 34, 0 – *236*
Tulburări gastrointestinale, vezi *Tulburări digestive*
Tulburări psihice – 87, 103, 106 – *237*
Tuse – 73, 26, 8, 61, 51, 3, 14, 0 – *237*

U

Ulcer stomacal, vezi şi *Gastrită* – 61, 64, 74, 39, 34 – *238*
Ulceraţii cutanate, vezi *Piele*
Umeri, vezi *Periartrită scalpo-humerală*
Ureche, vezi *Acufene, Otită, Surditate*
Urticarie, vezi *Prurit*
Uscăciune vaginală – 287 – *238*

Uter – 63, 19, 22, 87, 287, 0 – 239
– sau 7, 37, 65, 113, 156

V

Vaginită, vaginism – 19, 63, 50, 0 – 239
Varice, varicozități, vezi *Picioare grele, Circulație sanguină*
Vedere (tulburări de) – 3, 6, 8, 16, 34, 50, 97, 98, 130, 0 – 240
– și 60, 177, 185, 191, 195, 197
Vertij – 63, 34, 106, 65, 60, 8, 0 – 241
Vezica biliară – 41, 50, 0 – 241
Vezica urinară – 85, 87, 22, 26, 3, 60, 0 – 242
Viermi intestinali, tenie – 19, 41, 43, 45, 3, 38, 39, 126, 127, 130, 365 – 242
Vomă – 50, 19, 34, 124, 0 – 243
– provocarea vomatului – 19 – 243

Z

Zgomote în urechi (acufene) – 14, 15, 16, 0 – 244
Zona Zoster – 17, 300, 124, 64, 61, 60, 3, 0 – 244

Informații utile

Dacă doriți să participați la stagiile de formare, la conferințe și la demonstrații, vă rugăm să ne scrieți la următoarea adresă:

Nhuan LE QUANG
22, Place Georges Pompidou
93 160 NOISY LE GRAND

Telefon: (0033) (0)1 43 05 97 44
sau: (0033) (0)6 63 18 82 75
Fax: (0033) (0)1 49 31 09 44

CUPRINS

În loc de prefață
Întâlnirea mea cu Dien'Cham' 5
Ce putem aștepta de la reflexoterapia facială? 10

Capitolul 1
Originile tehnicii Dien'Cham' 14
Dien'Cham', Yi-King și principiul analogiei 14
Nhuan Le Quang: un destin uimitor 17
O metodă simplificată 19
Material: un simplu stilou 19

Capitolul 2
Practica reflexoterapiei faciale 21
Bazele metodei Dien'Cham' 21
Principii de bază 22
Fața, oglinda corpului 26
Rezultate spectaculoase 27
O metodă care poate fi folosită în orice împrejurare . . .27
Diagnosticare și Dien'Cham' 28
Originea bolilor 29
Un exemplu: durerea de spate 31
Ritmul ședințelor 31
Durata ședințelor 32

Principalele diagrame ale zonelor și punctelor-reflexe . .33
Proiecția părților corpului la nivelul feței 34
Proiecția organelor interne la nivelul feței 35
Proiecția membrelor și a feței 36
Masajul de bază 37
Tehnica stimulării 38
O ședință-tip 46
Punctele de bază 51

Capitolul 3
Corespondența punctelor 57

Capitolul 4
Prevenirea și tratarea diverselor probleme de sănătate — Dicționar practic 117

Nhuan Le Quang vă sfătuiește 245

În loc de încheiere 254

Bibliografie 258

Părțile corpului, organele, funcțiile și punctele de corespondență 259

Indice terapeutic al corespondențelor punctelor 265

Editor: GRIGORE ARSENE

CURTEA VECHE PUBLISHING

str. arh. Ion Mincu 11, București
tel: (021)222 57 26, (021)222 47 65
redacție: 0744 55 47 63
fax: 223 16 88
distribuție: (021)222 25 36
e-mail: redactie@curteaveche.ro
internet: www.curteaveche.ro

Tipărit la S.C. TIPARG S.A. Piteşti